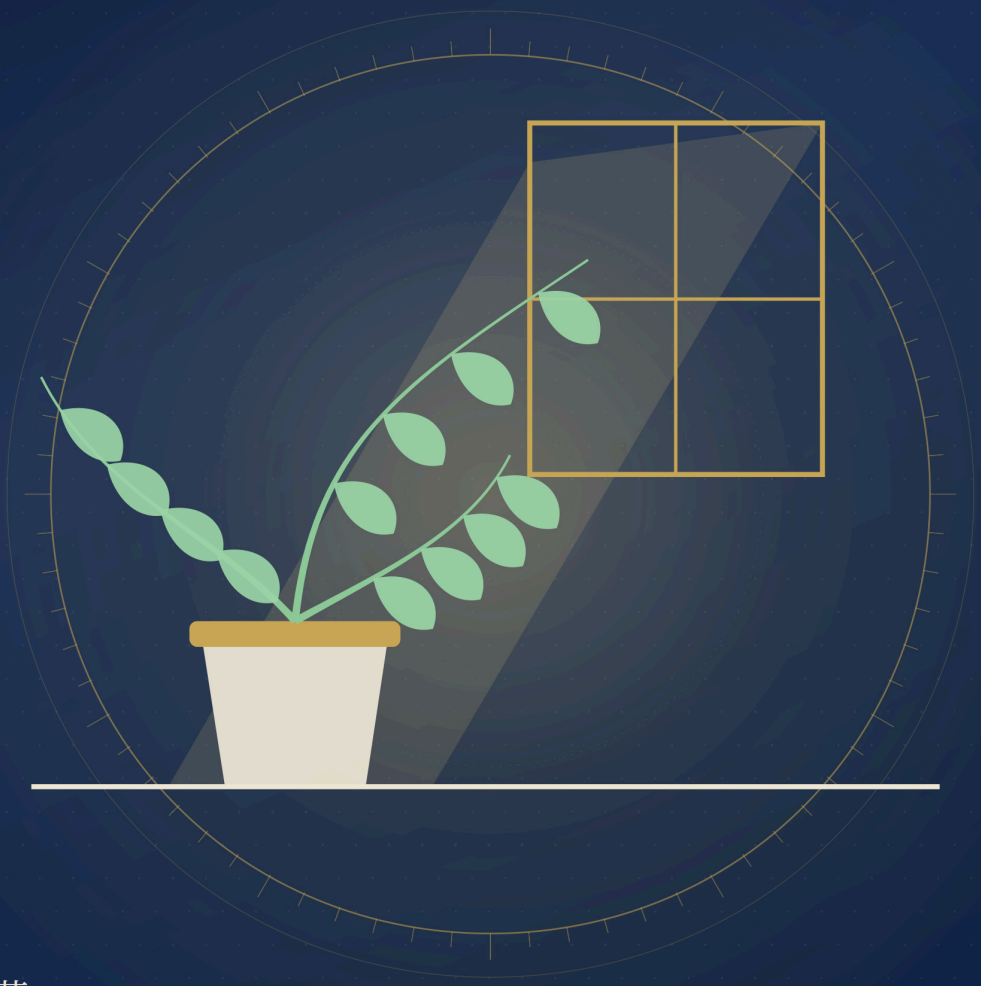
SDE UNIVERSES
德麦国际专著 · 第 306 号

心理学的

典范革命

从主体的发现到发生



王德生　著

德麦国际出版社
Demai International Press

心理学的

典范革命

从主体的发现到发生

王德生　　著

德麦国际出版社
Demai International Press · Singapore

出　版　信　息

书名	心理学的典范革命——从主体的发现到发生
著者	王德生
执笔	AI 协作（Claude，Anthropic），作者口述立论、口径与判断，并审定
出版	德麦国际出版社（Demai International Press）· 新加坡
编号	德麦国际专著第 306 号
ISBN	979-8-90690-789-9
定价	US$20.00
开本	170 mm × 240 mm（16 开）
字数	约 23 万字
版次	2026 年 10 月第 1 版
完稿	2026 年 10 月 13 日

AI 协作声明：本书的判断、口径与承重命题由王德生（口述）给出；文字在其指令下由 AI（Claude）协作成稿，并经其审定。

书中所引心理学家、哲学家与古籍的话，一律转述大意，不作逐字引文；所引研究只转述结论大意，不另造数字。凡标〔核：大意〕处，大意可靠而具体表述以原文为准；凡标〔待核〕处，出处尚未逐字核对原文；两者均按章汇总于附录二「引文与研究核验总表」。本书的八条承重命题由王德生于 2026 年 10 月 13 日口述，原样登记于附录一。

书中陪读人物林岚、林小舟、外婆、老周一家，以及各章的日常场景，均为虚构。关于心理与健康的章节讲理解、习惯与相处，不构成诊断、治疗或用药建议；身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

全书结构：出版信息、作者介绍、十分钟读完这本书、前言、导读、目录；导论与五篇五十章；结语、参考书目、附录六件、后记。

版权所有　侵权必究

作者介绍

王德生，SDE（显露·差异序列·特征纠缠）本体论思想体系的创立者，德麦国际（Demai International Pte. Ltd.，新加坡）创始人、首席执行官。

生长于中国农村，1990 年进入湘潭大学。后获中国科学院计算数学博士学位，并在中国科学院完成博士后研究，研究方向包括 Voronoi 图、Delaunay 剖分、质心 Voronoi 剖分与有限元方法。曾任职于英国斯旺西大学（Swansea University）与新加坡南洋理工大学（NTU），2005 年起定居新加坡。

他的思想从「三视角」看知识起步，一路改问法，2026 年 1 月走到 SDE 本体论：不再问世界上现成地有什么，改问它们是怎样发生的。

在德麦国际出版社（Demai International Press）出版多部专著，包括《哲学的使命是什么？》《普通人都能懂的拉康》《普通人都能懂的弗洛伊德》《意识的奥秘》《谈尼采视角主义的错误》等。

本书是他把「发现，还是发生」这把尺子，从哲学搬进心理学的一卷。

十分钟读完这本书

如果你只有一点时间，读这几页就够了。

◆ 一、一句「你得自己想开」

一个人遇到了难处：失恋了，丢了工作，孩子不肯出门。

身边的人劝了一圈，最后总会落到同一句话上：

「你得自己想开。」

这句话没有错。说的人是好意，听的人也知道它对。可它有一个奇怪的地方：它把一件事交给了一个正在难处里的人，要他从里面把自己推出来。

谁在想？想开这件事，是谁发起的？

一个人要是能自己发起「想开」，他大概早就想开了。

林岚是一所中学的心理老师。她的儿子林小舟十六岁，三个月前不去学校了，每天关着房门。外婆每天把饭端到门口，说的就是这一句。林岚自己一句也说不出口，因为她太知道这句话的分量了。

她在课上讲过「自我调节」，讲过「成长型思维」。可那些词，一到儿子的门口，就像是在对一扇木头说话。

这本书从这句话出发。它要问的，是这句话背后那一整套心理学。心理学一百多年，越来越会测、会诊、会治；可它请人「发起改变」的时候，那个发起者是从哪里来的？

本书的回答，先说在这里：那个发起者，不是先在那里的。它和改变一样，也是发生出来的。

所以，心理学的革命要从最底下开始：先问「我」是怎么发生的，再问一个人身上的本事、脾性是怎么发生的，最后才问改变是怎么发生的。少了前两步，新的办法盖上去，总是飘着。

◆ 二、窗台上的一盆绿萝

林家厨房的窗台上，有一盆绿萝，外婆养了好几年。

没有人会对绿萝说：「你得自己长好。」叶子黄了，外婆换一换土，把盆往窗边挪一挪，浇水的日子摊匀一点。过了些日子，新叶从光那一边冒出来。

绿萝向光而长，是被那扇窗拉过去的，不是被谁命令的。

本书用这盆绿萝做全书的比喻。能改的有三处。盆和土怎样摊开，本书叫它「分布」；窗台和整间屋子，本书叫它「场」；那扇有光的窗，本书叫它「美」。美在这里不是好看，是吸引，是那种「好像会被拉过去」的劲。

人当然不是绿萝。人会想，会说，会选。可人想、说、选的那一刻，也在一个盆里、一间屋里、一扇窗前。

一个人一天的时间怎样摊开，注意落在哪里，和谁连着，这是他的盆和土。他在什么家、什么学校、什么单位、什么关系里，这是他的窗台和屋子。什么让他眼睛一亮、不知不觉走过去，这是他的窗。

外婆对绿萝做的事，没有一件是命令：换盆，理根，三天一小杯水，把盆挪到窗台正中。每一件，都是在给它备一个能长的场。

本书把这种做法叫「备场」。全书要说的，就是把这两个字，从窗台搬到人身上。

◆ 三、1879 年的那个括号

1879 年，冯特在莱比锡大学设了心理学实验室〔核〕。心理学常从这一年起，被算作一门独立的学科。

独立要付一笔代价。「人的心到底是什么」，哲学争了两千年，没有结论。心理学要往前走，就先把这个问题放进括号：先别问它是什么，先测它。

括号是个好办法。可括号里那个没被检查的东西，并没有消失。它悄悄假定了一件事：有一个「我」，在测量之前就在那里，等着被测。

后来的人格测验、智商分数、诊断手册，都站在这个括号上。

人格测验把一个人一次次的表现，写成几个稳定的分数，像是在说：这几个数，一直就在他身上。智商把一次次解题的结果，压成一个数，也像是在说：这个数，是他脑子里装好的。诊断手册把一个人的难处，写进这个人里面。

勒温写过一条很开明的式子：行为是人和环境的函数〔核：大意〕。可就在这条式子里，「人」仍然是一个先给定的量，在和环境相遇之前，他已经在那里了。

本书把这个假定叫作「主体先在」：心理学预设了「我」的实存，没有问它的发生。

它为什么一直改不掉？因为测量需要一个稳定的承载者，实验需要「同一个被试」在不同情境下保持不变。要是「我」每一次都在重新发生，尺子就没地方放了。

◆ 四、它发现了一个错，又犯了它

社会心理学有一个有名的发现，叫「基本归因错误」。普通人看别人做了一件事，习惯归到他这个人身上，说他懒、他脾气坏，却低估了他当时在什么场合、被什么推着〔核：大意〕。

这个发现很漂亮。讽刺的是，心理学作为一门学科，整体也在犯它。

一个孩子不去上学，账记在孩子的动机上；一个人戒不掉烟，账记在他的意志力上；咨询没有效果，账记在来访者的「阻抗」上。场合、关系、屋子里每天发生的事，常常排在后面。

心理学的诊断手册，也是这样记账的。它把一个人的难处，写成这个人身上的一种「障碍」。这样写有它的用处：好统计，好研究，好让保险和医院对上号。可是写着写着，难处就被当成了一样装在人里面的东西，好像它和他住的屋子、过的日子、身边的人都没有关系。

心理学发现了人人都会把行为归到「人」身上，然后把这个发现，也归到了「人」身上。

这样说不是挖苦。一门学科要立住，总得有一个站脚的地方。心理学选了「人」，因为人可以被请进实验室，可以填问卷，可以被追踪十年。场合太散，关系太活，很难装进一张表。选「人」是一个方便的办法，只是方便久了，就被当成了事实。

这样记账，有一笔隐着的利息。改变没有发生，人就自责：是我没毅力，是我不够努力。自责又把他的日子往更窄处挤，少出门，少说话，少见人。原来只有一份难处，现在多了一份「是我不行」。

更奇怪的是，心理学的实践，常常走在它的理论前面。

疗效研究一再发现，咨询有没有效，治疗关系是最稳的预测因素之一，比用哪一门技术更稳〔核：大意〕。习惯研究发现，旧习惯在搬家、换工作的时候最容易打破〔核：大意〕。动机访谈不要求人改变，只是把他自己想改变的话唤出来。

实践在用场，理论在给「我」记功。

◆ 五、反叛者换了一个先在的东西

一百多年里，不断有人觉得不对。

1968 年，米歇尔指出，同一个人换了情境，表现常常对不上他的人格分数〔核：大意〕。维果茨基说，高级的心理功能先在人与人之间，后来才到一个人里面。吉布森说，椅子在「邀请」你坐。后来又有具身认知、生成认知。

他们都撬动了那个括号，每一处都撬得有道理。米歇尔让人看见，场合在推；维果茨基让人看见，心先长在人与人之间；吉布森让人看见，世界不是摆在那里等人看的，它在向人「递东西」。

可多数人做的，是把分量从「人」挪到「环境」或「互动」那边。先在的东西换了一个，括号还在。

打个比方。原来说，绿萝长得好，是因为它的种好。反叛者说，不对，是因为土好。这当然往前走了一步。可「种」和「土」都还被当成先在那里的两样东西，各自带着分数，等着被相加。

很少有人问：那个「人」本身，是不是一次显出来的结果？

第二篇十章，就写这些反叛者。本书先把他们的功劳记足，再说他们停在了哪一步。

◆ 六、「我」是怎样显出来的

一个婴儿，先经验到的是「那儿有一个东西」：一只奶瓶，一张脸。

再后来，是「有件事正在发生」：抱起来，放下去，摇一摇。

最后才有「我在这里，在这个家里有一个位置」。

本书把这三步叫作三个号位，「我」是第三个号位上显出来的形状。

更早的事，发生在子宫里。胎儿听得见母亲的心跳和说话声，碰得到包着自己的那一层。在有「我」之前，先有一段和母亲一起走的路。看见要等到出生以后。

子宫里，听和碰在前面。听，偏向多样：许多声音，各是各的。碰，偏向和谐：被包着，刚刚好。出生以后，看见进来了；看，偏向统一：一张脸，把许多东西收成一个。

所以一个人最早的「和别人在一起」，不是从看见开始的，是从听见和被包着开始的。

把这几步连起来，本书的说法就出来了：「我」就是分布、场、美的一个独特组合的发生。「我变了」，就是这个组合换了。

独特，不在里面藏着一个不一样的内核，在三样东西的配比。这个配比一直在配，所以本书不说「独特组合」，说「独特组合的发生」。

创造力也是这样。「这个人很有创造力」，听上去像是在说他身上装了一个零件。本书说，创造力是好几样东西一起跑、最后收拢出来的所得；它之所以被记到一个人名下，是因为那一刻，「我」恰好也被显了出来。

别的「属性」也一样。「我很会想事情」，那一刻显出的是脑子里的那块地；「我腿很有劲」，显出的是手脚碰得到的那块地。本事落在哪块地上，也是那一刻偏重的结果，不是身上早就分好了抽屉。

也不是每一刻都显出「我」。肚子饿了，你走到冰箱前拿吃的，很多时候并没有冒出一句「我饿了」。做事做进去的时候，人像是进到了事情里面，「我」暂时退到了后面。

「我」是一下一下显出来的，不是一盏一直亮着的灯。

◆ 七、改三处，不改一个人

如果「我」是这样显出来的，治疗要改的就不是一个先在的「我」，是三处。

分布：时间、注意、关系、力气怎样摊开。一个人消沉到底的时候，日子常常塌缩到一处。

场：他在什么关系里，什么屋子里。治疗关系本身，就是一个新的场。

美：什么在吸引他。从靠意志去推，换成被一样东西拉。

现有的疗法其实各摸到了一项：行为激活摸到分布，家庭治疗摸到场，意义疗法摸到美。

可只改一项，常常会被另两项拉回去。一个人被安排每天出门散步，分布摊开了一点；可回到家，还是那个冷冷的屋子，还是没有一样东西在拉他，几周以后，散步就停了。三项缠在一起，要一起挪。

本书要的，是三项一起改，并且换一个记功劳的办法：不记「他做到了」，记「显出来的东西换了」。

三项都要有看得见的标志。分布，看时间和注意摊开的范围是不是宽了；场，看关系的结构是不是挪了；美，看有没有出现一个他自己会走过去的方向。

谁来改？场里的每一个人，包括他自己。他是场里的一个参与者，不是改变的源头。

那么，新的心理学测什么？本书的回答是：不测一个人身上「有」多少，测某种样子在哪种场、哪种来往里显出来，显得多勤。

比如不问「这个孩子自信心几分」，问「他在什么样的屋子里、和谁在一起的时候，会主动开口；一周里这样的时刻有几次，多了还是少了」。这样测出来的不是一个装在人身上的数，是一张场与频率的图。第 31 章会把这件事做成可以操作的办法。

能做的不是发起，是备场。

◆ 八、「我们」：和，还是同

西方心理学把「我」当成一样东西。中华文化里，常被当成一样东西的，是「我们」。

「要孝顺」「要团结」「一家人要齐心」，这些要求和「你要发起改变」是同一个样子：要一个还没发生的东西，被要求出来。

被要求出来的孝顺，是被要求的美：一个人该被什么吸引，事先就规定好了。分布由礼数定好，谁坐哪里、谁先动筷；场由血缘和地缘给定，生在哪一家就是哪一家。三样都是给定的，唯独没有问：它们这一回，统一了没有？

「我们」也分几种。分布统一了，是一起住、一起干活，像室友、同事。场统一了，是在同一段关系里，像一家人、一个班。美统一了，是被同一样东西拉着，像同道。三样都统一，才是完整的「我们」。

年夜饭桌上一家人都在，各自低头看手机。人在场，统一没有发生。这就是孤独。

古人其实留了发生的办法。《乐记》说「乐者为同，礼者为异」〔核〕：礼分出位置，乐让人同感。孔子说「和而不同」（《论语·子路》）。和，是统一在发生，每个人的样子还在；同，是把每个人抹平。

费孝通说中国人的关系像水波，一圈圈推出去〔核：大意〕。水波的边，本来是活的，会涨会落。是后来的道德把它钉死了。

本书的判断是：中华「我们」文化的问题，不在太看重「我们」，在于把「我们」从「和」的发生，改成了「同」的规定。

这不是说中国传统都错了，也不是说西方的「我」更好。西方心理学把「我」当成一样东西，中华「我们」文化把「我们」当成一样东西；两边都跳过了发生。

◆ 九、带走三个问题

读完这本书，能带走三个问题。

这一次改变，是谁发起的，还是场里有什么换了？

这个人的日子，摊开在哪里，塌缩在哪里？

此刻吸引他的，是什么？

第一问，拆掉「要求发起」。第二问，看分布。第三问，找那扇窗。场，就在三问之间。

下一次你想说「你得自己想开」的时候，可以先在心里问一遍这三个问题。也许你还会说那句话；可你会知道，除了这句话，手边还有别的事可以做。

把三个问题压成一句，就是全书的判词：

心理学看见了人会改变；可它把改变的源头放进了一个先在的「我」里，再要求这个「我」去发起。

前言

一句「你得自己想开」

◆ 一、一句人人都听过的话

深夜，一个人坐在床边，手机屏幕亮着。白天的事，在脑子里转了一百遍。

朋友在电话那头说了很多，最后一句是：

「这事啊，还得你自己想开。」

电话挂了，屋里很静。他知道朋友说得对，也知道朋友是好意。可他坐在那里，不知道「想开」这一下，要从哪里按下去。

这句话，几乎每个中国人都听过，也都说过。爷爷奶奶说，父母说，班主任说。到后来，心理学的书也在说，只是换了词：要有自我觉察，要调整认知，要为自己的改变负责。

◆ 二、谁在想

请注意这句话的形状。

它把一个难处，交还给了正在难处里的那个人。它假定，在难处之外，还站着一个完好的他，可以伸手把自己从里面拉出来。

那么，想开是谁发起的？

如果那个完好的他一直都在，他为什么还没想开？如果他不在，这句话又是在对谁说？

这不是抬杠。很多人有过这样的经验：明明想了很久也没想开。某一天，和一个老朋友吃了顿饭，或者搬了家，或者开始每天早上去公园走一圈，事情忽然松了。

回头问自己「我是怎么想开的」，说不上来。

想开像是发生在他身上的一件事，不像是他按下的一个按钮。

这本书，就是从这句话里那个看不见的「谁」开始的。

◆ 三、先把公道还给心理学

说心理学的难处之前，先把公道还给它。

一百多年来，心理学做成了很多事。它让「心里的病」成了可以说出口、可以求助的病。它发明了一整套测量的办法，让人的注意、记忆、情绪，不再只是文人笔下的感慨。

它还找到了许多真帮得上忙的做法：怎样陪一个睡不着的人，怎样帮一个一到人多处就心慌的人，怎样让一个孩子从厌学里慢慢回来。

心理咨询师在诊室里的耐心，中学心理老师办公室里那一盒纸巾，都是这门学科长出来的。

它还有一样了不起的品格：肯认错。一批有名的实验，后来在多个实验室里重做，没有得到同样的结果，心理学自己把这件事摊在了桌上〔核：大意〕。很少有哪个行当，这样公开地查自己的账。

本书不拆这些，还要借它这份肯认错的品格。本书要拆的，是它脚下一块没检查过的地基。

◆ 四、括号里的那个「我」

心理学独立的时候，把「人的心到底是什么」放进了括号。这是聪明的一步：先测，再说。

可是括号里的东西，有一个没说出口的样子：有一个「我」，在测量之前就在那里。它有稳定的特质，有一个可以打分的智力，有一口会被用干的意志力的井。它是行为的源头。

本书把这叫作心理学的「主体先在」。用大白话说：心理学把「我」当成了一样现成的东西，没有问它是怎么来的。

在这块地基上，心理学很自然地走到下一步。既然「我」是源头，改变也就该由「我」来发起。

于是，「你得自己想开」从外婆嘴里，走进了咨询室、教科书和手机上的心理测评。

本书说，这一步是一个虚幻。它不是说改变不会发生，是说它把改变的源头记错了地方。

这个括号，并不是心理学一家打的。往前追，哲学里早就有一个「我」，被说成一切经验的条件：没有一个「我」在那里统摄，经验就散成一堆。康德讲的那个「我」，是条件，不是一样东西〔核：大意〕。

心理学接手的时候，悄悄把它换了一个身份：从「条件」换成了「东西」。条件不能测，东西能测。于是那个「我」被搬进了实验室，有了分数，有了类型，有了一口井。

这一换，是从哲学到心理学最要紧的一步，也是最没人检查的一步。第 3 章专门写它。

◆ 五、判词

先把判词摆在桌上：

心理学看见了人会改变；可它把改变的源头放进了一个先在的「我」里，再要求这个「我」去发起。

前一半，是它的看见。心理学比谁都清楚，人会变：会从消沉里走出来，会戒掉一个习惯，会在一段关系里长成另一个样子。它为此攒下了大量证据，也发明了许多办法。

后一半，是它的收回。改变一旦发生，它就把功劳记给一个早就在那里的「我」：他有毅力，他有动机，他配合治疗。

改变没发生，账也记在这个「我」上：他没毅力，他有阻抗，他还没准备好。

看见的是发生；记账的时候，写成了发现。好像那个「我」一直在那里，只是终于被找到、被唤醒、被用上了。

这本账还有一笔隐着的利息。改变没发生，人就自责；自责又把他的日子往更窄处挤。原来只有一份难处，现在多了一份「是我不行」。这是双重的负担。

林岚就背着这样一本账。她是心理老师，比谁都清楚「不要责怪孩子」。可儿子关门的第三个月，她夜里睡不着，脑子里转的是两句话：「他怎么就不肯动一下？」「我是不是哪里做错了？」

两句话方向相反，记账的办法是同一个：总要找到一个先在的「我」，把账记上去。不是记在儿子身上，就是记在她自己身上。

有一个晚上，她站在儿子门口，手举起来，又放下。她想好了要说的话：「妈妈不逼你，你什么时候准备好了，什么时候再说。」这是她在培训里学的，标准的、不施压的说法。

话说出口，门里没有声音。

她回到客厅，坐了很久。她忽然发现，这句最温和的话，底下还是那个意思：等你自己准备好。准备好这件事，仍然被交到了门里那个人手上。

外婆在厨房里洗碗，水声哗哗的。窗台上那盆绿萝，新叶已经长到了巴掌大。

林岚看着它，第一次想：为什么对这盆花，家里没人说过「等你自己准备好」？

◆ 六、为什么叫「典范革命」

书名里有「典范革命」四个字，要先交代一下。

一个行当做事，总有一套老规矩：问什么问题，用什么尺子，什么算证据，什么算治好了。这套老规矩，平时没人去想，大家照着做就是。本书把它叫作一个行当的「典范」。

典范不是被一两个反例打倒的。反例多了，人们先是修修补补：加一个变量，换一个说法，再做一个更大的实验。只有到了修补也接不住的时候，才有人回头去动那块最底下的地基。

本书认为，心理学到了这个时候。

要动的地基，不在哪一门疗法、哪一份量表上，在「主体先在」这四个字上。所以本书说，心理学的革命要从「世界上有什么、它们怎么来的」这个问题

开始。先问「我」是怎么发生的，再问一个人身上的「属性」是怎么发生的，最后才问改变是怎么发生的。

次序不能倒。不先换地基，新的疗法盖上去，还是会被旧地基拉回「请他发起」的老路上，总是飘着。

◆ 七、本书的说法

本书的说法，压成一句：主体不是改变的发起者，是改变的发生处；能做的不是发起，是备场。

「我」不是一样先放在那里的东西。它是在一个个场里，一次次显出来的。

它有一个独特的样子。这个样子来自三样东西怎样配在一起：日子怎样摊开，本书叫分布；人在什么关系和屋子里，本书叫场；什么在吸引他，本书叫美。

所以，能动手的地方是这三处。动手的人可以是父母、老师、治疗师、朋友，也包括他自己。不过，他是作为场里的一个参与者在动，不是作为一个先在的源头在发号施令。

连「我要改变」这个念头本身，也是一次发生。它在某一个晚上、某一间屋子里冒出来，不是从一个空房间里凭空按下的。

心理学让一个发生出来的主体，去发起它自己的发生。这就是本书说的虚幻。它像是要一片已经长出来的叶子，回头去决定自己该不该长。

同样的眼光，也可以转过来看「我们」。一家人、一个班、一个单位，常常被当成一个现成的整体，然后被要求团结、要求齐心。本书说，「我们」也是发生的：几个人的分布、场、美，在某些时刻统一了，「我们」才显出来。人都在场、统一没有发生，那就是孤独。

这一点，正好可以用来拆中华文化里那个很重的「我们」。第五篇专门写它。

◆ 八、能动性还在，只是换了位置

说到这里，一定有人担心：照这么说，人就什么都不用做了，等着场来改他就行？

不是。这本书不取消人的能动性，只给它换一个位置。

从前，能动性被放在「发起改变」上：你要下决心，你要坚持，你要想开。本书把它挪到「备场」上：你可以挪一张书桌，约一次见面，换一条下班的路，把手机放到另一个房间。这些事都要人动手，有时还很费劲。

区别在于：备场的人知道，他挪动的是场，不是在命令自己。挪完了，改变来不来，要看场里显出了什么。来了，不必全记成自己的功；没来，也不必全记成自己的错。可以回头看一看，是哪一项没挪动。

还有一层：要求也不是全然无用。一句「你可以的」，有时真的让人站了起来。那是因为这句话本身，也是投进场里的一样东西：一个人在意的人，在这个晚上，对他说了这句话。起作用的，是这一整个场，不是那句话唤醒了一个早就在那里的「我」。

所以本书说的虚幻，在记账，不在效果。

这些判断，王德生博士在 2026 年 10 月 13 日口述成八条命题。本书逐条写进正文，原样登记在附录一。

◆ 九、读完这本书，你会带走什么

读完这本书，本书希望你带走的，不是一套新术语，是三样很朴素的东西。

第一样，是一个停顿。下一次你要说「你得自己想开」「你要振作」「你就是太懒」之前，会停一下。停的那一下，你会想起：这个人是在一个场里，场里有一些东西，是你也能动的。

第二样，是一副眼光。看一个人，不只看他「是」什么样的人，也看他的日子怎样摊开，他在什么关系和屋子里，什么在拉他。三样一起看。

第三样，是一份松快。改变没来的时候，不必把账全记在他身上，也不必全记在你自己身上。账可以记在场上，场是大家一起的，也是大家一起能挪的。

这三样东西，外婆对绿萝早就有了。本书只是想把它们从窗台，搬到那扇门前。

◆ 十、为什么是现在

今天，「你要自己改变」这句话，被装进了更多的地方。

手机里的心理测评，几道题就给你一个人格类型。打卡软件每天提醒你坚持。会说话的机器在深夜陪人聊天，最后也常常落到一句：「你可以试着调整自己的想法。」

这些东西都把「我」当成一个可以被测、被提醒、被调整的现成物件。它们越方便，那个括号就越不容易被看见。

同时，心理学自己也在松动。一批有名的实验，在大规模重复时没有得到同样的结果；疗效研究一再指向关系，不指向某一门技术〔核：大意〕。旧地基上的裂缝，比任何时候都清楚。

比如「自我控制会被用干」这个说法，说意志力像一块肌肉，用多了会累。它流行了很多年，写进了不少畅销书。2016 年前后，一项多个实验室一起做的大规模重复，多数没有得到原来那么清楚的效应〔核：大意〕。

这并不说明人不会累。它说明的是，把「累」记在一口叫意志力的井里，这个记法可能记错了地方。

裂缝清楚的时候，正是检查地基的时候。

◆ 十一、为什么是普通人

这本书写给没读过心理学、也没读过哲学的人。

因为这个问题，你在家里就会碰到。孩子关上房门，你在门外急。父母老了，脾气变了，你劝了没用。你自己某一年忽然什么都不想做，所有人都让你「振作起来」。

你会发现，自己心里冒出来的，往往也是那一句：「他怎么就想不开呢？」

这本书也写给心理咨询师和心理老师。你们每天都在用场：调一调座位，约一个固定的时间，在关系里一点点挪动。本书想做的，是给你们手上已经在做的事，换一个更合身的说法。

功劳记对了地方，下一次就知道往哪里用力。

◆ 十二、拆不是骂

拆不是骂。一门学科越成熟，它的地基才越值得检查；一门学科要是哪里都软，就拆不动。心理学是拆得动、也值得拆的那一种。

本书有一条规矩：每一处收回之前，先把它的看见写足。米歇尔、维果茨基、吉布森，动机访谈、家庭治疗，这些人和这些做法，本书都先把功劳记清楚，再说它们停在了哪里。

本书也要向心理学学。它教会了本书一件事：凡说一件事，要说出怎样才能检验它。

所以本书在导读里写了「判词怎样才算错」，在第 31 章专门讨论一次性的发生怎样检验，在第 50 章列出本书自认最弱的几处。

本书要向心理学学的，还不止这一处。

第一，它比谁都早地把「心」从书斋里搬到了实验桌上。不管后来怎样，「拿出来看看」这一步，是一切检查的开头。没有它，本书连拆的对象都找不到。

第二，它在实践里，早就摸到了场。咨询师约固定的时间，布置安静的房间，先花几次谈话去建立关系；家庭治疗师把一家人请到一起；行为治疗师帮人把一天重新排开。这些做法，本书只是给它们换一个名字。

第三，它肯把自己的实验重做一遍，把不灵的结果公开。一套说法敢让人来推，才配叫学问。本书也想照这个样子，把自己摆上桌。

◆ 十三、这本书是怎样写成的

这本书由人与 AI 一起完成。书名、判词、八条承重命题，以及每一处要紧的裁定，来自王德生博士；文字由 Claude 在他的指令下执笔，由他审定。

借用王德生博士早年的一段经历，打个比方。他做计算数学的时候，常画一种图：平面上撒一把点，每个点分到一块地盘。

这块地盘不是哪个点自己定的，是它和四周的点一起划出来的。旁边多一个点，它的地盘就变一次样子；拿走一个点，它又变一次。

一个人的「我」，大概也是这样一块地盘。

再借用王德生博士的思想历程作类比，给本书定个位。

他的思想换过四站。第一站从对比、变化、分布三个视角看知识，那时世界上的人、事、物，仍被当作现成摆在那里的东西。第二站借尼采的视角论，回答

「同一个东西，为什么不同的人看出不同的样子」；走到尽头，他判定这条答案听起来很对，其实是错的。

错在哪里？照那条路走，知识是看的人、被看的东西、两者的碰撞一起产出的。那么这份知识归谁？更深一层：看的人和被看的东西，真的在碰撞之前就已经在那里了吗？

第三站把看的人、互动、被看的东西排进同一张表，各安一个号位。第四站，2026 年 1 月起，是 SDE 本体论：不再先摆出看的人和被看的东西，改问它们是怎样一起显出来的。

心理学今天站的位置，很像第二站的末尾：它看见了人和情境一起产出行为，却仍把「人」当成碰撞之前就在的那一方。本书想陪心理学，从第二站的末尾往后走两步。

还要说明这本书没有做的几件事。

它不是一本心理学教科书，不按流派一家家介绍。它也不是一本自助手册，不给你七天改变人生的步骤。它不给诊断，不给用药建议，不替代任何一次咨询。

它只做一件事：把心理学脚下那块地基翻过来，看一看，再试着换一块。

这本书，想把「我」这块地盘是怎样一次次划出来的，讲给你听。

导读

◆ 一、判词，拆成五句

全书只有一句判词：

> **心理学看见了人会改变；可它把改变的源头放进了一个先在的「我」里，再要求这个「我」去发起。**

它可以拆成五句。每一句都有它的看见，也有它的收回；每一句在书里有一个主场。

判断	心理学看见了	它收回了	主场
一、「我」先在	人的心可以测，可以比	把测到的东西，当成测之前就在的「我」	第一篇
二、改变要人发起	人会变	把变的源头记给「我」，再要求「我」去发起	第一篇、第四篇
三、反叛者换了先在项	情境、关系、身体都在推	把先在的位子从「人」挪给「环境」	第二篇
四、「我」是独特组合的发生	每个人都不一样	把不一样写成一个藏在里面的内核	第三篇
五、「我们」被规定	人离不开「我们」	把「我们」从「和」改成「同」	第五篇

前两句是病，第三句是病为什么一直没好，后两句是本书给的另一套说法。

◆ 二、一张地图

全书五篇五十章。前面有一篇导论，后面有一篇结语。

第一篇「主体的发现」，十章，写心理学怎样把「我」当成了一样东西。从 1879 年冯特的实验室写起，经过人格特质与智商、勒温的式子、容器一样的认知心理学、诊断手册，一直写到「意志力是一口井」这个说法。第 8 章是这一篇的要害：心理学发现了「基本归因错误」，又自己犯了它。

第二篇「裂缝」，十章，写一百年里那些不顺手的地方。米歇尔、维果茨基、吉布森，治疗关系，搬家戒习惯，动机访谈，家庭治疗，具身认知，复制危机，每一处都在撬那个括号。第 20 章算总账：反叛者为什么都没翻过来。

第三篇「主体的发生」，十二章，是全书的地基。「我」是怎样显出来的：先有物，再有动，最后才有「我」；子宫里先有「我们」；分布、场、美三项；创造力不是一个人身上的属性；「我们」是统一性的发生。第 31 章回答最难的一个问题：一次性的发生，怎样检验。

第四篇「治疗的典范革命」，十二章，写治疗怎样从「发起」换到「备场」。先讲分布、场、美三项各自怎样改，为什么要一起改；再用五个场景，各写一个人、一个晚上；最后问，治疗师在场里是谁。

第五篇「我们」，六章，把这把尺子转向中华文化：被当成一样东西的「我们」，《乐记》的礼与乐，费孝通的差序格局，学校与公司里被要求的「我们」。第 49 章给新心理学列出三块地基，第 50 章列出本书自认最弱的几处。

把五篇排成一张表，看得更清楚。

篇	章	问的是什么	落在哪里
第一篇　主体的发现	第 1—10 章	心理学怎样把「我」当成一样东西	特质、智商、诊断、意志力
第二篇　裂缝	第 11—20 章	一百年里谁撬过那个括号	情境、关系、身体、复制危机
第三篇　主体的发生	第 21—32 章	「我」和它的属性是怎样显出来的	三个号位、分布场美、「我们」
第四篇　治疗的典范革命	第 33—44 章	改变怎样从发起换到备场	三项一起改、五个场景
第五篇　「我们」	第 45—50 章	「我们」怎样从和滑成了同	礼与乐、差序格局、新地基

每一篇都有一个反差，写在它的编序里。

第一篇的反差是：心理学越会测，那个被测的「我」就越像一样东西。第二篇的反差是：反叛者撬得越狠，先在的位子越是换了个主人留了下来。

第三篇的反差是：最像「我自己的」那些东西，创造力、腿力、我饿了，偏偏最不是先在我身上的。第四篇的反差是：治疗做得越好，越说明功劳不在一个人身上。第五篇的反差是：最看重「我们」的文化，最容易把「我们」弄丢。

五篇连起来是一条路。先看心理学怎样把「我」做成一样东西，再看谁撬过它；然后说「我」本来是怎样发生的；接着换掉治疗的记账法；最后把同一把尺子转向「我们」。

◆ 三、按问题找章

你带着一个问题来，可以从这里进。

你的问题	先读
孩子关在房间里，不肯出来	第 38 章，再读第 33—37 章

你的问题	先读
道理都懂，就是做不到	第 9 章、第 36 章
夜里醒来，越想越清醒	第 39 章
放不下手机	第 15 章、第 40 章
夫妻总为同一件事吵	第 17 章、第 41 章
丢了工作，不知道自己是谁	第 42 章
人格测验准不准	第 4 章、第 11 章
做事做进去的那种状态是怎么回事	第 25 章
创造力能不能培养	第 26 章
一家人在一起，还是孤独	第 29 章、第 30 章
为什么「要孝顺」越说越远	第 45—48 章
心理咨询到底靠什么起作用	第 14 章、第 35 章、第 43 章
这套说法怎样检验	第 31 章、第 50 章

◆ 四、四条读法路线

只有一个下午：读「十分钟读完这本书」、导论、第 23 章、第 33 章、第 38 章和结语。

为孩子来的：先读第 38 章，再读第四篇前五章，也就是第 33—37 章。然后回头读第 12 章「心先在两个人之间」和第 22 章「子宫里的『我们』」。家里有老人同住的，加读第 45 章。

为自己来的：从第 9 章「意志力是一口井吗」读起，接第 24 章「『我』是一个独特组合的发生」和第 36 章「吸引代替推动」。然后按你遇到的事，挑一个场景章。

给咨询师和心理老师：通读第二篇和第四篇。第 14、16、17 章写的是你们熟悉的做法，换一副眼镜再看一遍；第 31 章讨论测什么；第 43 章问治疗师是谁。附录四的「三号位观察表」，可以带进诊室和心理辅导室。

读的时候，请你一直带着自己手上的一个个案，或者家里的一个人。

◆ 五、如果你只读一章

如果你只读一章，读第 33 章「从『发起』到『备场』」。

那一章把全书的转身放在一个下午里：同一个人，同一件难处，先照老办法「请他发起」走一遍，再照备场的办法走一遍。两条路走到底，你会看见，差别不在他这个人，在记账的办法，和由此带出的下一步。

如果还能多读一章，读第 8 章。心理学发现了「基本归因错误」，又自己犯了它。这是全书最讽刺、也最好懂的一处。

◆ 六、全书的十二个画面

一本书读完，道理会忘，画面会留下。下面十二个画面，是全书的骨头。

窗台上的一盆绿萝，外婆换了盆，新叶朝窗长。（导论）

1879 年莱比锡的一间屋子，一个括号。（第 2 章）

一张人格问卷，五个分数，像是一直长在一个人身上。（第 4 章）

一条写在黑板上的式子，括号里那个先到的 P。（第 5 章）

同一个人，换了一个场子，就像换了一个人。（第 11 章）

搬家后的第一个早上，旧习惯找不到它的那条路。（第 15 章）

一家人被叫进咨询室，被送来的那一个，坐在最边上。（第 17 章）

胎儿在子宫里，听见母亲的心跳。（第 22 章）

一个人做事做进去了，叫他好几声才听见。（第 25 章）

一扇关了三个月的门。（第 38 章）

年夜饭的桌上，人都在，各自低着头。（第 45 章）

礼分出座次，乐让一屋子人一起动了心。（第 46 章）

这十二个画面连起来，就是一条路：从一盆植物，到一个被当成东西的「我」，到一个慢慢显出来的「我」，再到一桌人能不能真正成为「我们」。

◆ 七、陪你读的一家人

书里会反复出现一家人。

林岚四十二岁，在一所中学当心理老师。她教过学生怎样认出自己的情绪，带过考前减压的小组。办公室抽屉里放着一盒纸巾，给哭着进门的学生用。

她的儿子林小舟十六岁，读高二。三个月前，他不去学校了。现在每天关着房门，不太出来，也不想说话。

林岚懂所有的术语，能说出好几种可能的解释。可这些话一到儿子门口，就说不出口了。

外婆七十一岁，退休前是纺织厂的挡车工，和他们住在一起。她心疼外孙，每天做饭，把饭端到门口。她说得最多的一句话是：「你得自己想开。」

林岚的丈夫老周四十五岁，跑物流，常出差。他在电话里问得最多的是：「他今天出来没有？」

这四个人，各自手里握着一种对「改变」的看法。

外婆的看法最老，也最常见：人要自己想开。她这辈子在车间里挡车，一站八个钟头，难处都是自己咬牙扛过来的。她不是不心疼，她只是不知道还有别的办法。

林岚的看法最专业：她知道要接纳，要倾听，要给空间。可她越专业，越把账往自己身上记，越觉得是自己这个心理老师没当好母亲。

老周的看法最简单：等他好了就去上学。他人不在家，每次打电话只问一句，问完就沉默。

林小舟没有看法，至少没有说出口的看法。他关着门。门里的日子是怎样摊开的，没人真正看过。

这一家人不承担证据。本书不拿他们证明任何结论，他们只负责让每一章的判断，落到同一个屋檐下。

林小舟的事，要到第 38 章才写透。那一章不会给你一个皆大欢喜的结尾。

还有一件事要先说明：本书不给林小舟贴任何诊断标签。他是一个休学在家、关着门、不想说话的十六岁男孩。他身上发生了什么，本书不猜，也不替医生下结论。本书只看他所在的那个场：那扇门，那碗饭，那个常常空着的爸爸的座位。

如果你家里也有这样一扇门，请先找专业的人一起看。本书能给的，是在专业帮助之外，家里每一个人可以怎样换一种眼光。

◆ 八、每一章怎样读

每一章大体走这样一条路。

先从一个你遇到过的时刻进去。再摆出心理学怎么说，带上出处。接着先说它对在哪儿。然后是本书的说法，再用一个完整的例子走一遍。有的章会落到今

天的手机、短视频和会说话的机器上。最后放回日子里，给一件明天就能做的小事。

章末有三样东西。

「带走的话」一句，可以抄进本子。

「小账」两行，导论末尾会讲怎么记。

「想一想」一到三个问题，问的是你自己的事，不考书里的知识点。

每一篇的第一章前面，有一段「编序」，告诉你这一篇几章、各写什么、整篇的反差在哪里。每一篇的最后一章是「总账」，把这一篇看见的和收回的并排放，压成一句加粗的总判断。

读得累了，翻到篇末的总账看一看，再回头读，路会好走一些。

◆ 九、给咨询师、心理老师和读书会

如果你每天在做这一行，读这本书大概会有两种感觉。一种是：这些我都知道。另一种是：可我从来没这样记过账。

本书想要的，正是第二种。

你们手上的很多做法，本来就是备场。约一个固定的时间和房间，先建立关系；请家里人一起来；帮来访者把一天排开；陪他找到一件愿意去做的小事。本书不发明这些做法，只给它们换一个说法：它们起作用，不是因为终于唤醒了一个先在的「我」，是因为分布、场、美有一处或几处挪动了。

说法换了，有两件事会跟着换。一是失败的时候，不必把账记在来访者的阻抗上，也不必记在自己的无能上，可以回头看哪一项没挪动，哪一项把另两项拉了回去。二是成功的时候，知道下一次该看哪里。

附录四的观察表，就是给你们用的。

读书会可以这样读：每次读一篇，每人带一个自己或身边的例子，用随身三问各问一遍，再对一对各自记的小账。五次读完。

不必一开始就同意本书。读书会最好的样子，是有人拿出一个本书解释不了的例子。

◆ 十、引文和研究怎么读

本书引到很多心理学家和研究。凡带引号处，请读作「大意如此」：本书转述他们的意思，不作逐字引文。

研究后面会跟一个小标记。〔核〕表示出处已经核过；〔核：大意〕表示研究的大意可靠，具体的数字和说法以原文为准；〔待核〕表示本书还没有逐字核对原文。全书的这些标记，按章汇总在附录二。

本书不编数字。说不准的地方，会直说「据研究文献」「大意如此」。

本书自己的说法，比如「测发生的条件和频率」、「三项一起改比单改一项更不容易被拉回」，有些还没有经过系统的检验。这样的地方，本书标「待验」，意思是：这是本书的猜想，欢迎有人拿去试，试出来不灵，本书就改。

心理学研究有一个特点，要多说一句。同一个问题，常常有好几项研究，结论不完全一样；有名的发现，后来被重做时打了折扣，也不少见。本书引研究，只取学界讨论较多、大意较稳的那一层，不拿某一项研究的某一个数字压人。你在别处读到不同的说法，很正常，那正是这门学科活着的样子。

古籍的引文，用通行本，标篇名，如（《论语·子路》）、（《礼记·乐记》）。

人名第一次出现时，用常见的中文译名，必要时括注外文。

◆ 十一、几个词的约定

本书有几个词，和你平时听到的用法不太一样，先约定一下。

「我」，在本书里不是一样东西，是一下一下显出来的那个「我在这里，在这个场里有一个位置」。心理学书里常说的「主体」「自我」，本书第一次出现时会写成「看的人」「做事的那个人」，后面就用「我」。

「属性」，是一个人身上被说「有」的东西：聪明、内向、有毅力、有创造力。本书不否认这些词，只是每次都问：这一回，它是在哪种场里、偏重哪块地显出来的。

「改变」，不是一个人从 A 变成 B 的那个瞬间，是分布、场、美的组合换了一次，于是显出来的样子也换了。

「备场」，是本书自己造的词。它不是「营造好环境」那么简单：环境是放在人外面的，场里却包括这个人自己，也包括备场的人。外婆给绿萝换盆，她自己也在那个场里；她每天进厨房的脚步，也是绿萝的场。

「美」，前面说过了，是吸引，是「好像会被拉过去」的那股劲。一个让人害怕、却忍不住去看的东西，也有它的「美」。本书说的美，不是夸奖，是看它往哪里拉人。

◆ 十二、判词怎样才算错

判词能被推翻，才配站在第一页。下面几种情形，只要有一种被实实在在地做出来，本书就要改判。

第一，如果有人找到一个稳定的「改变发起者」：在场合、关系、吸引都不变的条件下，它单凭自己就让一个人持续改变，而且这件事能被反复看到。那么，「发起是虚幻」就要收窄。

第二，如果照本书的办法备场，三项一起改，在大量个案里并不比「要求他改变」更常带来改变，那么第四篇就要重写。

第三，如果有人能说明，心理学的主流做法其实一直把改变记在场上，没有记在人身上，那么判词的后一半就下宽了。

第四，如果「我们」的统一，可以不经过分布、场、美任何一项，单靠要求就稳稳地发生，第五篇的判断就要改。

第五，如果新的一套说法，回答不了「测什么」，只能事后解释、不能事前说出在哪种场里会看见什么，那它就还不配叫一套新做法。第 31 章要交的，就是这份答卷。

还有一处容易混，先说清：判词说的是「记账」，不是「效果」。有人拿出一个例子，说某人听了一句「你要振作」，第二天真的振作了。这推不翻判词。那句话本身就是投进场里的一样东西；它起了作用，正好说明场在推。要推翻判词，得拿出一个没有任何东西挪动、改变却稳稳发生的例子。

本书的判词下宽了，会公开收窄，写明收窄前后的两句。第 50 章先把本书自认最弱的几处摆出来，供你来推。

◆ 十三、五句判断的反方

公道要给到反方。五句判断，每一句都有一个站得住的反驳，本书先替它们说出来。

对第一句，反方会说：没有一个稳定的「我」，心理学就没法测量，也就没法成为科学。这话有分量。本书的回答在第 31 章：不是不测，是换一样东西来测，测发生的条件和频率。

对第二句，反方会说：不要求人负责，人就会躺平。这话也有分量。本书的回答是，备场不是不要人动，是让人作为场里的一个参与者去动。责任没有被取消，只是不再全压在一个人身上。

对第三句，反方会说：互动论早就说了人和环境一起起作用，本书是在拿旧话当新话。本书的回答在第 20 章：说「一起起作用」，和问「人本身是不是一起显出来的」，是两件事。

对第四句，反方会说：每个人明明有一个一以贯之的「我」，从小到老都认得出来。本书同意认得出来，只是说，认得出来的是一个一直在配的组合，不是一个不动的内核。第 24 章细讲。

对第五句，反方会说：东西方「我们与我」的二分，在跨文化心理学里争议很大。本书同意，也在第五篇里一再收窄：本书拆的，是「我们」被当成现成东西的那一种文化样子，不是中国传统的全部。

◆ 十四、随身三问

读每一章，碰到每一件事，都可以带着这三问。

这一次改变，是谁发起的，还是场里有什么换了？

这个人的日子，摊开在哪里，塌缩在哪里？

此刻，吸引他的是什么？

第一问，是拿来拆旧账的。每次你听见「他自己不努力」「她就是想不开」，先问它一问。多半你会发现，场里有什么东西一直没动。

第二问，看的是分布。一天二十四小时，摊在了哪几处？注意落在了哪几件事上？连着几个人？塌缩，就是这些都缩到了一两处。

第三问，找的是美。不是问他「应该」喜欢什么，是看他自己会朝哪里走过去，哪怕只是一小步：多看了一眼窗外的猫，多问了一句晚饭吃什么。

拿林家试一试。

第一问：林小舟要是哪天开了门，是他「终于想通了」，还是屋里有什么换了？也许是外婆换了一道菜，也许是老周这周没出差，也许只是窗外的天晴了。答不上来没关系，问一问，眼光就从他一个人身上，挪到了整个屋子。

第二问：他的一天，摊在哪里？床、书桌、手机，三处。和谁连着？大概只剩外婆端饭时那几秒钟。塌缩得很厉害。

第三问：此刻拉他的，是什么？手机算一个，可那是一扇越拉越窄的窗。还有没有别的？林岚想不起来了。她只记得，儿子小时候爱蹲在外婆身边，看她给花换盆。

三问没有标准答案。它们只是让你在说出「你得自己想开」之前，多看三眼。

目 录

作者介绍 iii

十分钟读完这本书 iv

前言　一句「你得自己想开」 xiv

导读 xxv

导论　窗台上的一盆绿萝 1

第一篇　主体的发现：心理学怎样把「我」当成了一样东西 **19**

第 1 章　「你得自己想开」 20

第 2 章　1879 年的那间屋子：心理学把「我是什么」放进了括号 29

第 3 章　从「我思」到问卷：一个先在的「我」是怎样搬进心理学的 37

第 4 章　把一次次的发生写成一个数：特质与智商 45

第 5 章　勒温的式子里那个 P 54

第 6 章　容器里的心：信息进来，再被加工 63

第 7 章　病在里面：诊断手册把难处放进了一个人 71

第 8 章　心理学发现了「基本归因错误」，又犯了它 79

第 9 章　意志力是一口井吗 88

第 10 章　第一篇总账：心理学怎样把一场发生做成了一样东西 97

第二篇　裂缝：一百年里那些不顺手的地方 **105**

第 11 章　1968 年的那一刀：同一个人，换个场子就换了样 107

第 12 章　心先在两个人之间：维果茨基 115

第 13 章　椅子在邀请你坐：吉布森 123

第 14 章　治疗关系为什么最稳 131

第 15 章　搬一次家，戒掉一个习惯 139

第 16 章　不要求，只唤出：动机访谈 147

第 17 章　被送来的那一个：家庭治疗 156

第 18 章　心不只在脑子里：具身与生成 164

第 19 章　一次性的人，多次性的尺子：复制危机　172
第 20 章　第二篇总账：反叛者为什么都没翻过来　180

第三篇　主体的发生：「我」是怎样显出来的　189
第 21 章　先有物，再有动，最后才有「我」　190
第 22 章　子宫里的「我们」　198
第 23 章　三号位：分布、场、美　206
第 24 章　「我」是一个独特组合的发生　215
第 25 章　心流的时候「我」去了哪里　223
第 26 章　创造力不是主体属性　231
第 27 章　「我饿了」并不每次都发生　239
第 28 章　腿力和思考力：属性落在哪一块地　248
第 29 章　「我们」是统一性的发生　257
第 30 章　和，还是同：「我」和「我们」的两种统一　266
第 31 章　测什么：一次性的发生怎样检验　275
第 32 章　第三篇总账：「发起改变」的虚幻在哪里　283

第四篇　治疗的典范革命：改变三号位　293
第 33 章　从「发起」到「备场」　294
第 34 章　分布的改变：把塌成一处的日子摊开　302
第 35 章　场的改变：治疗关系就是一个新场　311
第 36 章　美的改变：吸引代替推动　319
第 37 章　三项一起改：为什么单改一项会被拉回去　327
第 38 章　场景：关上房门的高二学生　335
第 39 章　场景：夜里三点醒来的人　344
第 40 章　场景：放不下的手机　352
第 41 章　场景：吵了十年的一对夫妻　360
第 42 章　场景：四十岁那年被裁员　368
第 43 章　治疗师是谁：场里的一个参与者　376
第 44 章　第四篇总账：自责的账，从此不记在一个人身上　384

第五篇　「我们」：从中华文化到新心理学　393
第 45 章　被当成一样东西的「我们」　394

第 46 章　乐者为同，礼者为异 403
第 47 章　水波一样推出去的圈子：差序格局 412
第 48 章　学校与公司：被要求的「我们」 420
第 49 章　新心理学的三块地基：本体论、主体发生学、主体属性发生学 428
第 50 章　第五篇总账：本书自认最弱的几处 437
结语　绿萝没有自己想开 445
参考书目 456
附录 466
附录一　口述命题登记 467
附录二　引文与研究核验总表 471
附录三　旧典范与新典范对照表 490
附录四　三号位观察表 495
附录五　十大常见误读 500
附录六　推翻条件与练习 504
后记 510

导论

窗台上的一盆绿萝

◆ 一、外婆的绿萝

林家厨房朝南，窗台上有一盆绿萝。

那是外婆五年前在菜市场门口买的。五块钱，塑料盆，几根藤。现在它垂下来，快碰到灶台了。

今年春天，绿萝黄了一片叶子，接着又黄了一片。林岚说要不扔了，换一盆新的。外婆不肯。

她把盆端下来，倒出土看了看。根缠成一团，盆底的土硬得像砖。

她换了一个大一点的盆，掺了些新土，把缠死的根一根根理开。浇水原来是想起来就浇一大杯，现在改成三天一小杯。盆也从窗台的角落，挪到了窗台正中，正对着那扇有太阳的窗。

一个多月后，新叶冒出来了，都朝着窗那一边。

这件事，外婆做得很自然。她从来没有对绿萝说过一句：「你得自己长好。」

可是同一个外婆，每天把饭端到外孙门口，说的就是：「你得自己想开。」

本书不是要拿外孙比绿萝，人比绿萝复杂得多。本书只是请你注意一件事：对一盆植物，人人都知道改盆、改土、改位置；对一个人，大家却常常只剩一句「你自己来」。

这中间，藏着整本书要拆的东西。

◆ 二、发现，还是发生

全书只用一把尺子：发现，还是发生。

「发现」的意思是：东西早就在那里，人只是找到了它。像在抽屉里找到一把钥匙。

「发生」的意思是：东西是在一次次碰撞里长出来的。像绿萝的新叶，它没有一直藏在盆里等着被找出来；它是在这一盆土、这一扇窗、这几个月的浇水里长出来的。

心理学说「这个人意志力很强」「这个孩子有学习动机」，用的是发现的口气。意志力和动机，像抽屉里的钥匙，早就在那个人里面，只等着被找出来、被用上。

本书要问的是：它们会不会也像那片新叶，是长出来的?

请注意，发生学反对的是「先在」，不是「事实」。新叶长出来了，就是长出来了，这是事实，谁也改不了。

本书不说意志力是假的。本书只说，它不是一把一直放在抽屉里的钥匙。

还有一处要小心。说到这里，很容易冒出一句：「同一盆绿萝，放在不同的地方，长得不一样。」这句话听上去很对，可它悄悄站进了一个先在的东西：好像有一盆「同一个」绿萝，先在那里，然后才被放到不同的地方。

外婆的绿萝，没有一个先于窗台的「它」。它是五年前菜市场门口那几根藤，在这间厨房里一天天长出来的。今天的它，已经带着这间厨房的光和油烟。把它搬到别人家去，搬过去的也不是一盆「原样」的绿萝，是一盆在林家厨房里长了五年的绿萝。

写人也是一样。本书不说「同一个人在不同场合表现不同」，本书说：一个人是在一个个场合里，一次次显出来的；每一次显出来，都带着前面那些场合的痕迹。

◆ 三、为什么绿萝做得到，人就做不到

外婆对绿萝做得那么自然，对外孙却只剩一句话。为什么？

一个原因是，绿萝不会说话。它黄了，人只能去看它的土、它的根、它的位置。没有别的办法，就只剩下备场这一个办法。

人会说话。人一说话，旁人就以为，里面有一个能听懂、能做主的人，只要把话说对，他就会自己动起来。

另一个原因更深一些。我们从小被教的就是：人和植物不一样，人有意志，人能做主。这句话不算错，可它被说得太满了，满到人人都以为，一个人的改变，只能从他自己的意志里出发。

心理学一百多年，没有把这句话说得更松，反倒用量表、实验和诊断，把它钉得更牢了。

◆ 四、假如心理学来照看这盆绿萝

打个比方，难免夸张一点，请当玩笑听。

假如照旧的心理学来照看这盆绿萝，会怎样？

第一步，先测。给它做一份量表：叶片数、藤长、发黄率、朝光指数。测出来，它是一盆「生长特质偏低」的绿萝。

第二步，诊断。黄叶超过三片、持续两周以上，写成「叶片黄化障碍」。病记在绿萝身上，和厨房、窗、盆都没有关系。

第三步，干预。告诉它：你要有成长型思维，你要为自己的生长负责。它没长，就再加一句：这盆绿萝有阻抗。

当然，没有哪位心理学家真的这样对待一个人。好的咨询师比这细心得多，也温暖得多。本书讲这个玩笑，只是想让你看清，那套记账的办法，搬到一盆植物上会显得多别扭。

而它搬到人身上，我们却不觉得别扭。原因就是上一节说的：人会说话，旁人就以为里面住着一个能自己按下按钮的人。

外婆没上过一天心理学的课。她做的，恰好跳过了这三步：不测分，不定病名，不提要求，直接去看土、根和窗。

◆ 五、七个词，用一盆绿萝讲

本系列有七个词：形状、路、土、回写、一锅粥、正在成形、定型。下面用外婆的绿萝，把七个词各用一遍。

形状，是长出来、能被认出来的样子。绿萝垂下来的藤，朝窗的新叶，黄掉的那一片，都是形状。形状有深有浅：新叶刚冒头时只是一个小卷，过几天才认得出是一片叶子。本书说「我」也是一个形状，是显出来的，不是放在那里的。

路，是一串有先后、会修正、会收拢的不同。绿萝这五年：菜市场门口的五块钱，第一年长得快，第三年开始掉叶，今年春天发黄，换盆，新叶。顺序不能乱，没有那几年的缠根，就没有今年的换盆。

一个人的「我」，也是这样一步步走出来的：在子宫里，出生，第一次叫妈妈，第一次被老师点名，第一次失恋。

土，是让路能走、形状能长的那片缠在一起的地。绿萝的土不只是盆里那捧泥，还有这间厨房的温度、外婆浇水的手、窗外的太阳、灶台的油烟。这些东西缠在一起，一起在推。

土不是背景，土在推。同一根藤剪成两段，插在两户人家里，长出来的不是同一盆绿萝。

回写，是长出来的东西回头改土、改路。绿萝的根越长越多，把盆里的土挤硬了；硬了的土，又反过来让叶子发黄。长出来的根，改了它自己的土。

人也一样。一个孩子考砸了一次，被说了一句「你就是不用功」，他就少说了几句话。他少说话，家里人就更少问他；家里人更少问，他就更少说。长出来的东西，一直在回头改那片土。

一锅粥，是什么都在、还没分开的时候。外婆把绿萝从盆里倒出来那一刻，根、土、旧肥料、几只小虫，缠成一团，分不出哪是哪。一个人在难处最深的时候，常常就是一锅粥：难过、烦、累、怕，说不清是哪一样。

正在成形，是形状冒了头、还站不稳的时候。新叶刚卷出来的那几天，最嫩，也最危险：碰一下就折，晒狠了就焦。

人在改变的时候也是这样。一个关了很久房门的孩子，某天出来吃了一顿饭，那是正在成形，不是好了。这个时候，一句「你看，你不是能出来吗，明天去上学吧」，常常就把它折了。

定型，是稳住了、认得出、传得下去。绿萝长成一盆，垂在那里，谁看都认得出。可定型只是一站，不是终点：它还会老，还会缠根，还会再换盆。

心理学说的「人格」，很像一个人的定型。本书不否认定型，只提醒一句：定型是长到这一站的样子，不是出厂时就装好的零件。

◆ 六、同一句话，换七个词再听一遍

现在拿七个词，回头听一遍外婆那句话：「你得自己想开。」

这句话把「想开」当成了一样早就在外孙身上的东西，只等着他自己去找。用本书的话说，这是发现的口气。

换成发生的口气，会听见别的东西。

想开，如果来，会是一个形状：某一天，门里的人主动问了一句「今晚吃什么」。它有深有浅，第一次冒出来时很淡，淡到家里人可能都没注意。

它有它的路：先是开门拿饭，再是在客厅坐五分钟，再是问一句话。顺序不太能跳；一下子要他「回学校」，等于要新叶跳过卷着的那几天。

它有它的土：这间屋子里每天的声音，饭的味道，大人说话的口气，手机里的那些群，窗外的天。

它会回写：门里的人问了一句话，外婆高兴得多做了一个菜，他吃了，第二天又出来坐了一会儿。长出来的一点点，回头改了土。

它也会碰上一锅粥的时候，有几天什么都乱了，好像回到了原处。会有正在成形的时候，最嫩，一碰就折。也许有一天，它会定型，变成「他就是一个会出来吃晚饭的孩子」。

七个词一用，「你得自己想开」这句话里那个看不见的「谁」，就散开成了一整片东西：形状、路、土、回写。没有一处，是一个人独自按下去的。

◆ 七、本书的三个词：分布、场、美

除了七个词，本书还要用三个自己的词。全书用得最多的，就是它们。

分布，是东西怎样摊开。绿萝的分布，是根在盆里怎样伸展，水在一周里怎样分配，光在一天里怎样落到叶子上。外婆把「想起来浇一大杯」改成「三天一小杯」，改的就是分布。

人的分布，是时间怎样摊开，注意落在哪里，力气花在谁身上，一共连着几条关系。一个人消沉到底的时候，分布常常塌缩到一处：整天就是床、手机，和脑子里同一件事。

分布可以细看三面：关系，谁和谁连着；影响，谁推着谁；共存，哪些东西挤在同一个盆里。

场，是这些东西所在的那个整体。绿萝的场，是窗台、厨房、这间朝南的屋子，还有这一家人进进出出的节奏。外婆把盆从窗台角挪到正中，改的是绿萝在场里的位置。

人的场，是家、学校、单位、一段关系。咨询室也是一个场；咨询师和来访者之间的那段关系，本身就是一个新的场。

场也可以细看三面：连接，谁和谁接得上；次序，什么在先、什么在后；结构，整个儿搭成了什么样子。

美，在本书里不是好看，是吸引。绿萝的美，就是那扇有光的窗：新叶朝它长，不是有谁命令，是被拉过去的。

用大白话说，美就是那种「好像会被拉过去」的劲。人的美，是什么让他眼睛一亮，什么让他愿意早起，什么让他不知不觉走了过去。

美也有三面：统一，几样东西被拉到一起；多样，各自被拉向不同的地方；和谐，不同的东西被拉得刚刚好。

三个词放在一起，本书的说法就清楚了：「我」就是分布、场、美的一个独特组合的发生；「我们」是分布、场、美的统一性发生。

这里要记住两个字：「发生」。独特组合不是一张配好的方子，抄下来就永远是这一个人。它一直在配，一直在换。

一个人说「我变了」，就是这个组合换了一次。

◆ 八、绿萝不像人的三处

总比喻用得太顺，就会骗人。先说清楚，这盆绿萝在哪三处不像人。

第一处，绿萝自己挪不了盆，人能。人能自己换一张书桌，约一个老朋友，把手机放到客厅去充电。所以本书说的「备场」，场里的人包括他自己。只是他动手的时候，是场里的一个参与者，不是一个先在的源头。

第二处，绿萝不会说「我」，人会。人在场里长着长着，会在某一刻冒出一句「我」：我累了，我不行，我想好了。这一句「我」本身，也是一次显出来的形状，它还会回头改他的土。第三篇整篇讲这件事。

第三处，绿萝的窗是现成的，人的窗常常要一起去找。什么在吸引一个人，往往要在一段关系里，慢慢试，慢慢认出来。窗不是外婆替绿萝挑好的，在人这里，窗有时是两个人一起开的。

这三处不像，正好是本书往前走的三步：参与者，「我」的显出，一起找的美。

◆ 九、三项，为什么要一起挪

外婆那天做的事，如果只做一件，会怎样？

只换盆、不挪位置：根松开了，可角落里光不够，新叶长出来细细的，又黄了。这是改了分布，场和美没动。

只挪位置、不换盆：窗前光足了，可根还缠成一团，土硬得吸不进水，叶子照黄不误。这是改了场，分布没动。

只是天天盯着它、隔一会儿浇一杯水：这是想用力去推，水多了，根反倒烂了。窗还在角落外面，没有东西在拉它。

外婆三件事一起做了：理根、换土、改浇水，是分布；挪到窗台正中，是场；正对那扇有太阳的窗，是美。三样缠在一起，新叶才冒出来。

人也是这样，而且比绿萝更明显。一个人的日子塌缩到一处，往往不只是分布的事：他所在的那个屋子里，人与人的连法也僵住了；什么在拉他，也早就看不见了。三样缠成一团，单拉一根线，另两根会把它拽回去。

心理学里有一个词，叫「复发」。本书在第 37 章会说，很多复发，不是那个人又不行了，是单改了一项，另两项把它拉回了原处。

◆ 十、一张小图纸：三条律

还要给一张很小的图纸，后面几章会用到。

一样东西长出来，背后大致有三股劲在一起跑。

一股劲，管「长成什么样」：在一锅粥里收出一个认得出的样子。本书叫它特征律，它管目标是怎样冒出来的。

一股劲，管「怎么走过去」：路一步步试出来、改过来。本书叫它自由律，它管路是怎样冒出来的。

一股劲，管「为什么还往前」：被什么拉着，愿意接着长。本书叫它幸福律，它管动力是怎样冒出来的。

绿萝那一个多月：往窗那边伸，是被拉着走，那是幸福律在跑；藤一节节试探，哪里光多就往哪里拐，那是自由律在跑；最后收成一片认得出的新叶，那是特征律在收口。

三股劲一起跑，最后由特征律收出一个形状。第 26 章讲创造力，就从这里讲起：所谓「一个人很有创造力」，常常是三股劲一起跑、最后收出了一个新东西；它被记到这个人名下，是因为那一刻，「我」也恰好被显了出来。

◆ 十一、三个号位

分布、场、美，是从哪里来的？要说清楚，先讲三个号位。

回到厨房。林岚下班回来，走进厨房，看见窗台上的绿萝。

第一下，她看见的是「那儿有一盆绿萝」：一个东西在那里，和旁边的酱油瓶分得开。本书把这叫一号位，显出「那儿有一个物」。

第二下，她看见它变了：「新叶出来了，都往窗那边长。」这时她看见的不是一样东西，是一个过程正在发生。本书把这叫二号位，显出「有件事正在发生」。

第三下，她忽然想到：「是妈换的盆。这个家里，只有妈会管这盆东西。」

这时她看见的，是这间屋子里的位置：谁管什么，谁在哪里，这盆绿萝和这一家人是怎样摆在一起的。她自己也在这个场里有一个位置，那个下班回来、看一眼、什么也没做的人。本书把这叫三号位，显出「我在这个场中有一个位置」。

三个号位不是三样东西，是三种显出来的方式。同一间厨房，有时显出物，有时显出过程，有时显出场里的我。

一号位那一下，看的是对比：这个和那个不一样。二号位那一下，看的是变化：先是这样，后来那样。第三下，看的是分布：东西怎样摊在一个场里。分布、场、美，就是第三个号位上的三项。

婴儿的顺序也是这样。先有物的经验，一只奶瓶，一张脸。再有一来一往的经验，抱起，放下，喂，笑。最后才有「我在这个家里」。所以第 21 章的题目是：先有物，再有动，最后才有「我」。

更早的一段，在子宫里。胎儿听得见母亲的心跳、肠鸣和说话声，碰得到包着自己的那一层。那时候，听和碰走在前面，看还没来。

本书在第 22 章会说：人最早的「和别人在一起」，不是从看见对方开始的，是从听见和被包着开始的。听，偏向多样，许多声音各是各的；碰，偏向和谐，被包得刚刚好；看，要到出生以后，它偏向统一，一张脸把许多东西收成一个。

这就是为什么本书说，「我」常常是从「我们」里分化出来的。婴儿先在和母亲一起的那一团里，后来才慢慢显出一个「我」。

还有一件事先说在前面：不是每一刻都显出「我」。

肚子饿了，你走到冰箱前拿东西吃，很多时候并没有冒出一句「我饿了」。做事做进去的时候，人好像「进到事情里面去了」，那多半是第二个号位在显，「我」暂时退到后面。

外婆给绿萝理根的那半个钟头，就是这样。她低着头，一根一根地理，林岚在旁边叫了她两声，她才抬头。那半个钟头里，显出来的是「根正在一点点松开」这件事，不是「我在理根」。

等理完了，她直起腰，捶了捶背，说了一句「我这老腰」。那一刻，「我」才又显了出来。

「我」是第三个号位偏重地显出来的那一下，不是一盏一直亮着的灯。第 25 章和第 27 章会回来细讲。

三个号位还能帮着看清「属性」是怎么来的。

外婆说「这盆绿萝皮实」，说的是被看的那样东西的属性。它显出来的时候，第一个号位在偏重：那儿有一样东西，它是皮实的。

林岚说「妈养花有一手」，听上去是外婆的属性。可它也有它的来历。外婆在这间厨房、对这盆绿萝，五年里一次次显出了那一手；那一刻第三个号位在偏重，「外婆」被显出来，那一手就被记到了她名下。

还有一种属性，记在两者之间：「这盆花和这扇窗很合得来」。那是第二个号位在偏重，说的是一来一往的过程。

所以，说一个人「有」什么属性，本书都要问一句：这一回，是哪个号位在偏重，落在了哪一块地上？

◆ 十二、三块地

「我」显出来的时候，还会落在某一块地上。

本书说三块地。理念界，是脑子里想的东西：道理、意义、计划。现实界，是手上碰得到的东西，也包括身体。自我界，是心里的我、你、他。

一句「我有思考的创造力」，偏重落在理念界。一句「我的腿很有力气」，偏重落在现实界。一句「我是个不讨人喜欢的人」，偏重落在自我界。

这件事要紧，是因为一个人在一块地上通了，不等于在另两块地上也通了。

林岚在理念界什么都懂，她能讲出儿子可能的五种心理解释。可在自我界，在那扇门前面，她和外婆一样，不知道该说什么。

很多人说的那句话，就是这个意思：明白了一堆道理，还是过不好这一生。

外婆正好反过来。她说不出一个心理学的词，可在现实界，在厨房里，她对一盆绿萝做的每一件事，都是对的。她的难处在于，这份在现实界里的本事，没有搬到自我界那扇门前。

一家三代，各自通在不同的地上：林岚通在理念界，外婆通在现实界，门里的林小舟在自我界里关着。本书后面会一再回到这张图。

第 28 章会细讲：一样本事，叫「腿力」还是叫「思考力」，差别不在人身上装了哪个零件，在于它偏重落在哪一块地上。

◆ 十三、心理学的词，大致对上哪一处

全书会碰到很多心理学的词。先列一张预览表：每个词，说清它大致对上本书的哪一处，差在哪里。

心理学的词	大白话	大致对上	差在哪里
人格特质	一个人稳定的脾性	「我」的定型	把定型当成出厂的零件
智商	一个能打分的聪明	某种本事在理念界一次次显出来的频率	把频率写成一个数，装进人里面
意志力	咬牙坚持的劲	美不够的时候，用推代替拉	当成一口井，只问水满不满
动机	想做的劲	美：什么在拉他	记在人的里面，不记在人与窗之间
阻抗	来访者不配合	场没变，分布被拉回原样	账记在来访者一个人身上
治疗联盟	咨询师和来访者合得来	一个新的场	被当成「技术之外的因素」
心流	做事做进去了	第二个号位偏重，「我」暂时不显	被写成一种个人的本事
自我	我	第三个号位偏重显出的形状	被当成一切的源头

表里的「差在哪里」，是全书要一章章证的东西，这里只先摆出来。证不出来的，本书会在第 50 章认账。

◆ 十四、备场是什么，不是什么

「备场」这个词，全书要用几百次。先拿绿萝把它的边划清楚。

备场不是控制。外婆不能决定新叶从哪一节冒出来，长成多大。她只是让土松一点、光多一点、水匀一点。长不长、怎么长，要看绿萝那边显出什么。一个人想用备场去「保证」另一个人变成某个样子，那又回到了「发起」，只是把发起的人换成了自己。

备场也不是撒手。不是把盆往窗台上一放，就说「环境给你了，长不长看你」。那等于把「你得自己想开」换了个说法。外婆每三天浇一次水，每天进厨房看一眼，叶子再黄就再看根。备场是一直在场里的。

备场还不是一个人的事。绿萝的场里，有外婆的手，有林岚每天开关的那扇厨房门，有窗外那棵树挡掉的一点光。人的场更是这样：一个孩子的场里，有爸爸妈妈、外婆、老师、同学、手机里的那些人。只有一个人在备场，另几个人在拆场，场就备不起来。

最后，备场的人自己也在场里。外婆理根的时候，她也在被这件事改着：她那天心情好了，晚饭多炒了一个菜。备场不是一个站在场外的人在摆弄场，是场里的一个人，挪动了自己伸得到的那一角。

◆ 十五、先清三个误会

第一个误会：本书是说人什么都做不了，只能等环境变。

不是。能动性不取消，只是换了位置：从「发起改变」，换到「备场」。一个人可以给自己换一张书桌，约一个老朋友，早上出门走一圈。这些事他做得到。他做不到的，是凭空按下「我要改变」那个按钮，还保证它亮。

第二个误会：本书是说「要求改变」都没用。

也不对。一句「你可以改变的」，本身就是投进场里的一样东西，有时它真能让什么显出来。本书说的虚幻，在记账，不在效果。改变发生了，功劳不该只记给一个先在的「我」；改变没发生，账更不该只记在他一个人身上。

第三个误会：本书是环境决定论。

也不对。说「都怪家庭」「都怪社会」，只是把先在的位子从人挪给了环境，括号还在。第二篇会讲，很多反叛者就停在这一步。场里的每一个人，包括他自己，都在场里参与；没有哪一方，是一切的源头。

◆ 十六、每章末的小账怎么记

每一章最后，有两行小账。

第一行：开门还是关门。这一章讲的那件事，是把发生的门打开了，还是关上了？开的是哪一扇：形状、路、土，还是回写？

第二行：发起，还是备场。这是本书要治的病。读每一章，都问一句：这里的改变，是要一个人去发起，还是在给它备一个场？

拿导论本身记一笔。

外婆对绿萝，开了土这扇门：换盆、理根、挪位置，全是备场。外婆对外孙，关了这扇门：一句「你得自己想开」，是要求发起。

同一个人，在同一间屋子里，对两样东西用了两套办法。

再记一笔，记心理学自己。

心理学发现「基本归因错误」那一刻，开了一扇门：它看见了场合在推。可它回头记自己的账，又关上了这扇门，把场合记成了「干扰变量」，把功劳和过错都记回了人身上。这一笔，第 8 章细算。

小账的好处，是让你每读完一章，都停下来做一个小小的判断，而不只是点头。有的章，你会觉得它开的那扇门开得很勉强；有的章，你会觉得第二行答错了。那就在页边写下你的那一笔。

读完全书，把五十多笔小账连起来，就是心理学的一本总账。

◆ 十七、放回日子里

回到林家的厨房。

外婆今天还会把饭端到门口，还会说那句话。本书不劝她改口。她说那句话，是因为心疼；也因为她这一辈子听到的，也是这一句。

你家里要是也有一扇关着的门，今晚可以先做一件小事：先不说「你得自己想开」，先看一看门里那个人的日子是怎样摊开的。

他几点睡，几点醒。饭在哪里吃。屋里亮着什么灯。手机放在哪里。只看，不评。

就像外婆倒出绿萝的土那样，先看一看根缠在了哪里。

看完了，再问自己一句：这间屋子里，有没有一扇他会自己走过去的窗？也许是一只猫，一道他小时候爱吃的菜，一个他愿意接电话的表哥。不用急着打开它，先知道它在哪里。

今天，很多人手边还有一扇假窗：手机。它很亮，也很会拉人。可它拉人的办法，是把一个人的分布越缩越小，缩到一块屏幕上。第 40 章会专门讲它。今晚不用没收它，只看一看，它在这个人的一天里，占了多大一块。

这几件事，都不是在要求他发起什么。是你作为这个场里的一个人，先把场看清楚。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带走的话：对一盆绿萝，人人都知道改盆、改土、挪向窗；对一个人，别只剩一句「你得自己想开」。

小账：开门还是关门：导论开了土这扇门，「我」不是先在盆里的东西，是在盆、屋和窗之间长出来的。

小账：发起，还是备场：外婆对绿萝是备场，对外孙是要求发起；全书要问的，是这两套办法为什么在同一个人手里分了家。

想一想：你最近一次对别人说「你得自己想开」，是在什么时候？如果那时不说这句话，你能为他挪动的是哪一处：他的日子怎样摊开，他在什么屋子里，还是什么在拉他？



第　一　篇

主体的发现：心理学怎样把「我」当成了一样东西

导　语

这一篇十章，写心理学怎样把「我」当成了一样东西。第 1 章从一句家常话「你得自己想开」进门；第 2 章回到 1879 年莱比锡的那间屋子，看心理学独立的那一刻，怎样把「我是什么」放进了括号；第 3 章追这个先在的「我」的来路，从笛卡尔的「我思」一直走到今天的问卷；第 4 章看人格特质和智商，怎样把一次次的发生写成一个数；第 5 章拆勒温那条最开明的式子，看里面的 P 为什么仍然站在互动之前。

第 6 章讲认知心理学的容器：信息进来，在一个现成的心里被加工；第 7 章讲诊断怎样把难处放进一个人的里面；第 8 章写一件最讽刺的事：心理学发现了「基本归因错误」，整个学科却也在犯它；第 9 章问意志力是不是一口会打干的井；第 10 章把这一篇的账并排摊开，看心理学怎样把一场发生做成了一样东西。

这一篇要让你看见第一个反差：心理学是专门研究人怎样变的学问，可它开工的第一步，就先把那个会变的人，当成了一样不变的东西。

01

第 1 章

「你得自己想开」

◆ 一、你一定有过这样的时刻

朋友坐在你对面，杯里的茶早就凉了。她刚分手，或者刚被领导当众批了一顿，或者刚从医院拿回父亲的检查单。她说了很久，你也听了很久。

最后，你说出了那句话：

「你得自己想开。」

话一出口，你自己也觉得有点空。可你一时又找不到更好的话。别人这样劝过你，你也这样劝过别人。这句话像一件旧外套，谁都穿过，谁都知道它不太保暖。

还有一种时刻，这句话是你对自己说的。夜里躺在床上，一件事翻来覆去，你在心里说：别想了，想开点。说完，那件事还在那里转。

你有没有问过自己：那个该去「想开」的人，到底是谁？

这一章，就从这句话讲起。它是这本书的钥匙，后面四十九章，会一次次回到它。

◆ 二、一扇关了三个月的门

书里会一直陪着你的，是林家。

林岚四十二岁，在一所中学当心理老师。她的儿子林小舟十六岁，读高二，已经休学在家三个月。他的房门大多数时候关着，不太想说话，饭也常常端进屋里吃。

外婆七十一岁，退休前是纺织厂的挡车工，现在和他们住在一起。她每天把饭端到门口，敲两下，说：

「小舟，吃饭了。你得自己想开。」

林岚懂所有的术语：自我效能、心理韧性、成长型思维、认知重评。她给全校家长开过讲座，讲怎样「调整心态」。轮到自己的儿子，这些词一个也递不进那扇门。

老周四十五岁，跑物流，一个月有一半时间在路上。他打电话回来，最后一句话总是：

「让他自己想通就好了。」

林岚自己也说过。头一个月，她坐在门外，用上课的口气，一条一条讲：情绪是可以调节的，想法是可以换的，你要相信自己有这个能力。门里没有声音。后来她不讲了，只在晚上对着手机里的课件发呆。

她心里有一句话，没对任何人说过：我教了十几年怎样帮学生，到头来，连自己的儿子都帮不了。

一家三个大人，用的是三种口气，说的却是同一句话。外婆说得最直，老周说得最轻，林岚说得最专业。三种说法后面，站着同一个想法：门里面有一个完整的小舟，他只要自己愿意，就能把门打开。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。林家已经找过，这本书不替任何人看病，只问一个更早的问题。

◆ 三、这句话里站着三样东西

把「你得自己想开」拆开，里面至少站着三样东西。

第一样是「你」。这句话先假定：在想开之前，已经有一个完整的你在那里，等着去做想开这件事。

第二样是「自己」。这句话假定：想开的源头在你里面，别人帮不上，环境也帮不上，最后得靠你。

第三样是「想开」。这句话把想开当成一个动作，像开门、开灯一样，由你来发起。

三样东西合在一起，就有了一个推论：要是你没想开，那是你没去想，或者想得不够用力。

这个推论很少有人说出口，可它一直在场。外婆不会说「小舟不努力」，可她的那句话里，已经替小舟记好了账。

请注意这一处。这本书要拆的，不是这句话的好意，是它里面那两个没有被问过的问题：

谁在想？想开，是谁发起的？

◆ 四、心理学把这句话说得更体面

你也许觉得，「你得自己想开」只是老百姓的土话，专业的心理学不会这么说。

心理学确实不这么说。它说得更体面。

1966 年，美国心理学家罗特提出「控制点」：有的人觉得事情的结果握在自己手里，叫内控；有的人觉得握在运气和别人手里，叫外控（〔核：大意〕）。后来的大量研究，把内控和更好的适应连在一起。

1977 年，班杜拉提出「自我效能」：一个人相信自己能做成一件事，就更可能去做，也更能坚持（〔核：大意〕）。

2006 年，德韦克的《终身成长》把「成长型思维」带进了千家万户：相信能力可以长的人，碰到挫折更不容易垮（〔核：大意〕）。

认知治疗那一路，从贝克和埃利斯开始，教人找出自己脑子里那些「自动冒出来的想法」，再换成更合理的想法（〔核：大意〕）。

这几条路，各有各的证据，各帮过很多人。可是你把它们并排放在一起看，会发现它们把杠杆放在了同一个地方：人的里面。

信念在里面，思维在里面，想法也在里面。改变的开关，都装在那个人身上。

用大白话说：心理学把「你得自己想开」，翻译成了「你得调整你的信念」。外套换了料子，样子没变。

◆ 五、先说对在哪儿

说它的毛病之前，先把公道还给它。

这句话不是没用。有时候，一个人已经快走到门口了，就差一步，朋友一句「想开点」，他就迈了过去。这样的事，你大概也见过。

上面那几条研究，也不是空的。相信自己能做成的人，确实更常去试；被教会换一个想法看事情的人，确实有不少好了起来。这些都是发生过的事，本书不抹掉它们。

那这句话在什么条件下最灵？

答案很朴素：当这个人身边的日子，已经悄悄换了一大半的时候。

他搬了家，换了工作，交了一个新朋友，开始每天出门走路。这些事一件件堆起来，他离想开只差最后一点。这时候一句「你得自己想开」，像是推了最后一下。

所以本书说：这句话本身，也是投进日子里的一样东西。它有时候能起作用。

毛病不在效果，在记账。起了作用，功劳记给那个人；没起作用，过错也记给那个人。

◆ 六、本书的说法：想开是一场发生

换一副眼镜看。

你有没有试过命令自己睡着？越命令，越清醒。睡着这件事，不由你发起。你能做的，是关灯，放下手机，把被子盖好，让屋子安静下来。然后，睡意在某一刻来了。

想开也是这样。

一个人想开的那一刻，往往说不清是哪一分钟。等他回头看，只能说：「好像有一天，我就没那么难受了。」想开是在他身上发生的，不是他从里面按下的一个按钮。

再往深处走一步。

连那个「想开了的我」，也是跟着发生出来的。三个月前那个整夜睡不着的人，和今天能笑着讲起这件事的人，并没有一个同一的人换了心态；是日子换了，人才显出了新的样子。

还有一件事，更值得停下来想。

连「我要改变」这个念头，也是发生出来的。一个人在某个早上忽然说「我得振作了」，这句话不是从一口井里打上来的。那天早上，也许阳光正好照进屋里，也许前一晚有人陪他说了很久的话，也许只是睡了一个好觉。念头冒出来，有它的土。

所以，要一个人先生出「我要改变」的念头，再靠这个念头去改变，等于要产物先回头造出生产它的那台机器。这件事在顺序上就倒过来了。

这本书的判词，先摆在这里：

心理学看见了人会改变；可它把改变的源头放进了一个先在的「我」里，再要求这个「我」去发起。

全书的一句话母题也一起摆上：主体不是改变的发起者，是改变的发生处；能做的不是发起，是备场。

「主体」这个词，第一次出现，用大白话说一遍：就是那个说「我」的人。「备场」也说一遍：把场子准备好，让该发生的事有地方发生。

◆ 七、窗台上的那盆绿萝

打个比方。

窗台上放着一盆绿萝。叶子黄了，藤也耷拉着。你对着它说：「你得自己长好。」它不会听，你也知道这话可笑。

你会做的是另几件事。看看土是不是板结了，盆是不是太小，根是不是挤成了一团，这是在改它怎么摊开。把它从墙角挪到窗台，这是在改它待的地方。拉开窗帘，让那扇有光的窗对着它，这是在给它一个往那边长的方向。

过了一个月，新叶冒出来了，藤也朝着窗户那边伸过去。

没有人会说，是绿萝自己发起了生长。它向光而长，是被光吸引过去的，不是被命令长过去的。

本书用三个家常词，对上这三件事。

分布：东西怎么摊开。绿萝的根在土里怎么铺，人的时间、注意、关系和力气怎么铺。

场：待在什么地方，身边围着什么。绿萝的窗台和屋子，人的家、教室、办公室和那几段关系。

美：什么在吸引着它。绿萝的那扇有光的窗，人心里那个「好像会被拉过去」的东西。

这三个词，这一篇只是先点一下；到第三篇，它们会挑起这本书的大梁。

◆ 八、一个完整的例子

陶然二十九岁，做室内设计。去年秋天，她和谈了五年的男朋友分了手。

头两个月，她每天下班回到那间两个人一起租的房子，打开灯，看见他留下的一只杯子，就坐在沙发上不动。朋友都劝她：「你得自己想开。」她点头，也真的努力去想开。每天晚上她给自己写一句话：「明天要放下。」第二天，杯子还在，她也还是那样。

后来，几件事一件接一件地来了。

房子到期，房东要卖房，她只好搬走。新租的房子在一个公园旁边，每天上班要穿过公园。同事硬拉她去了一个周末合唱团，她本来只想去一次。新楼下有一只流浪的橘猫，她开始每天下班带一点猫粮。

半年后的一个晚上，她和朋友吃饭，讲起前男友，语气已经很平了。她说：

「我终于想开了。」

这句话说出了一件真事，可它记错了账。

她的时间，从一部手机摊到了公园、合唱团和楼下那只猫身上，这是分布换了。她待的地方，从满是旧物的那间屋子换成了新屋子、一群一起唱歌的人，这是场换了。每周六下午那两个小时的歌，楼下那双等着她的眼睛，开始把她往外拉，这是美换了。

想开，是这三样一起换了以后，在她身上发生的。那个「终于想开了的我」，也是跟着显出来的。

她当初每晚写的那句「明天要放下」，并不是全无用处。它也是一样投进日子里的东西，可它不是源头。

◆ 九、今天：手机里的「你得自己想开」

今天，这句话有了新的嗓门。

打开短视频，有人对着镜头说：「情绪稳定，是一个成年人最好的修养。」有人说：「自律给我自由。」有人说：「你所有的痛苦，都是因为你不够强大。」配上鼓点，几十万人点赞。

深夜睡不着，你打开一个会说话的机器，告诉它你很难受。它很耐心，回你一大段话，最后常常落在一句：「你有能力改变你的感受。」

这些话都很温柔，也都把账记在了同一个地方：你的里面。

更要命的是，一个人凌晨一点躺在床上，一边刷这些视频，一边觉得自己又没做到。手机里的场，正把他的时间摊成一条一条十几秒的碎片，把他往屏幕里拉；屏幕上的人，却一遍遍告诉他，要靠自己想开。

场在往一边推，话在往另一边要求。他夹在中间，只剩下自责。

◆ 十、放回日子里

回到林家那扇门。

外婆的那句话，出于好心。她这一辈子，就是这样熬过来的：厂里三班倒，丈夫走得早，女儿一个人拉扯大。她相信咬咬牙就能过去，因为她自己就是这样过去的。

可本书要替她看见另一件事：她每天端到门口的那碗饭，比那句话做得更多。那碗饭天天准时来，热的，是小舟爱吃的。这已经是在改场。

一个小办法，可以从明天试：

把饭放在门口以后，不说「你得自己想开」。在门外的小凳子上坐十分钟，讲一件今天的小事。楼下修自行车的老头又收了一只猫，菜市场的豆腐涨了五毛。不问他听没听，也不等他回话。

这算不上让门打开的法子。门开不开，不是谁能发起的。它只是把门外的这个场，从「等你改」换成「我在这儿」。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。在这之外，家里人能做的，常常不是要求，是备场。

带 走 的 话

「你得自己想开」问错了地方：想开不是谁按下的按钮，是日子换了以后，在一个人身上发生的事。

小　账

开门还是关门？ 这一章开了一扇门，把「想开」从一个命令，挪回成一场发生。

发起，还是备场？ 外婆的那句话要的是发起；她天天端到门口的那碗热饭，已经是在备场。

想 一 想

你最近一次对别人说「你得自己想开」，是在什么时候？后来他想开了吗？如果想开了，那段时间他的日子里，换了哪几样东西？

◆

02

第 2 章

1879 年的那间屋子：心理学把「我是什么」放进了括号

◆ 一、你一定有过这样的时刻

学校体检，排着长队量身高。轮到你，校医说：「鞋脱了，脚跟靠墙，站直，别动。」

你站直了。那块木板从头顶压下来，轻轻一碰。「一米五八。」

旁边的同学笑你踮了脚。校医让你重站一次，还是一米五八，就这么记下了。

那一刻没有人问：你早上和晚上的身高差不差？你刚跑完八百米和刚睡醒，量出来一样不一样？这些都不问。要量，就先让人站直，别动。

这件小事里，藏着一门学问开工时的规矩：要量一样东西，先得假定它在量的那一刻是稳的。

这一章，讲心理学是怎样把这条规矩，用到了「我」身上。

◆ 二、莱比锡的那间屋子

常见的说法是：1879 年，德国莱比锡大学的一位教授冯特，在学校里辟出几间屋子，做心理学实验。后来的教科书，把这一年写成心理学独立的生日。

冯特学医出身，做过生理学家亥姆霍兹的助手。在莱比锡之前，他已经出版了《生理心理学原理》（1873—1874）。他想做的事很清楚：用实验室的办法，研究人的心。

屋子里有什么？据后来的记载，有节拍器、计时器、能发出声音和闪光的仪器。一个受过训练的观察者坐在那里，听一声响，按一下键，仪器记下他反应用了多少毫秒。或者听节拍器一下一下响，然后说出自己心里出现的感觉：紧一点，松一点，愉快一点，不愉快一点。

这种训练过的「向里看」，叫内省。冯特对它要求很严：观察者要练过很多次，条件要能重复，报告只说当下直接的感觉，不加推论（〔核：大意〕）。

这在当时，是一件了不起的事。在此之前，「心」是哲学家坐在书房里想的东西。从这间屋子开始，它成了可以上仪器、记数字、拿给别人重做一遍的东西。

◆ 三、先说对在哪儿

说这间屋子的毛病之前，先把公道还给它。

心理学要从哲学里走出来，总得有一块自己的地。冯特找到的地，是实验。一个人说「我觉得很快」，别人没法核对；一台计时器记下二百多毫秒，别人可以拿另一台去重量。这一步，把心从各说各话里拉了出来。

还要还他第二笔公道。冯特自己并不认为实验室能管住全部的心。他晚年花了大约二十年，写了十卷本的《民族心理学》，讲语言、神话、风俗（〔待核：卷数与年份〕）。他的意思大致是：感觉、反应这些简单的东西，可以进实验室；语言、思维这些高级的东西，长在一群人的历史里，要换别的办法去看（〔核：大意〕）。

你看，冯特那片土里，其实已经长出了一个看见：人的高级的心，是在人与人之间、在一代代的风俗里长出来的。

可是后来的心理学，记住了他的实验室，忘了他的十卷书。

为什么？一个原因很实在：实验室能出数字，能发论文，能让新学科在大学里站住脚；十卷讲风俗和语言的书，出不了数字。一门要独立的学问，总是先抓住能让自己站稳的那一半。

这不是谁的私心，是一门学问出生时的处境。可处境会回写：先抓住的那一半，慢慢长成了整门学问的样子。

◆ 四、括号是怎样放下的

实验室要开工，有几件事必须先定下来。

第一，坐在那里的观察者，从第一次按键到第一百次按键，是同一个人。

第二，他报告的感觉，是他里面的东西，从里面「读」出来就行。

第三，这一回和下一回，只要仪器条件一样，他就该给出差不多的反应。差得太多，算误差。

这三件事，冯特没有当成问题去研究，它们是研究能开始的前提。

用一个数学里的说法：「我是什么」这个问题，被放进了括号。括号里的东西先不碰，大家去算括号外面的：反应时间、感觉强弱、注意的范围。

放进括号，本来是一个临时的办法。就像修房子时，先用脚手架把一面墙撑住，回头再拆。

同一个时候，括号的规矩也传到了别的屋子。

1885 年，德国人艾宾浩斯出版了一本讲记忆的书（〔核：大意〕）。他自己当被试，背了大量没有意思的音节，比如几个字母拼成的怪词，再隔一段时间测还记得多少。他画出了后来很有名的「遗忘曲线」。

他为什么要背没有意思的音节？因为有意思的词，会勾起各人各样的往事，干扰测量。用没有意思的音节，就能把「这个人」的来历和处境拿掉，只剩下一台干净的记忆机器。

这是一个很聪明的办法，也是一次很彻底的括号：一个人带着哪段日子来到桌前，被当成了噪声。

问题是，这个括号再也没被打开过。

◆ 五、括号里那个没检查的东西

括号放下的那一刻，里面装着一个默认的东西：一个在实验之前就已经在场、而且稳定的「我」。

它就像体检时那个「站直，别动」的人。量身高，必须假定人在量的那一刻是稳的；做反应时实验，必须假定按键的人从头到尾是一个。

这个假定在实验室里很好用，它几乎看不见。

可一个假定越好用，就越容易从「先这么算」变成「本来如此」。

一百多年里，心理学的分支越来越多。行为主义来了，说内省靠不住，只研究看得见的行为；认知心理学来了，说要研究心里的信息加工；人格心理学、发展心理学、临床心理学，一路分出去。各家吵得很凶，几乎什么都吵过。

只有括号里那样东西，各家都没动：在研究之前，已经有一个人站在那里。

它决定了后来测什么：测这个人身上稳定的东西。它决定了怎么归因：结果好坏，记在这个人身上。它也决定了怎么干预：要改，就改这个人。

后面八章，会一章一章看见这三件事。

◆ 六、吵翻了天，括号没动

举一个吵得最凶的例子。

1913 年，美国心理学家华生发表了一篇后来被叫作「行为主义宣言」的文章，题目大意是「行为主义者眼中的心理学」（〔核：大意〕）。他对冯特那一路很不客气：内省各说各话，靠不住；心理学要像物理、化学一样，只研究看得见、量得着的东西，也就是刺激和反应。

这看上去是一场造反。意识被赶出了门，内省被扔进了废纸篓。

可你仔细看，括号还在原处。

华生不再问那个人心里在想什么，可他照样假定了一件事。笼子里的那只白鼠、实验室里的那个孩子，是一个现成的、稳定的承载者，刺激打在它身上，反应从它身上出来。前后两次实验，是「同一只白鼠」「同一个孩子」。

后来斯金纳把这条路走得更远，讲强化，讲塑造。他甚至说，行为是被环境塑造出来的。这已经很接近本书要说的话了。可是被塑造的那个「有机体」，仍然先站在那里，等着环境来塑。

内省派和行为派吵了几十年，吵的是「看里面还是看外面」。没有人问：那个被看的人，是先在那里，还是也在一场场地发生？

用大白话说：他们换了量尺，没换那个站直别动的人。

◆ 七、本书的说法：被括起来的，是一场发生

换一副眼镜，回到那间屋子。

那个按键的观察者，第一次听到声音的时候，有点紧张，手指僵着；第三十次的时候，他摸到了节奏；到了第一百次，他有点累了，开始走神。

心理学把这些叫作练习效应、疲劳效应，当成要排除的干扰。

可你换个角度看：这正是一场正在发生的事。他的「反应」，是在那间屋子、那台仪器、那位教授、那一下一下的节拍里，一次一次长出来的。每一次都和上一次连着，又和上一次不一样。这是一条路，一先一后，顺序不能乱。

那个「同一个观察者」，是把一百次发生压平以后，剩下的平均数。

本书要说的是：被括起来的，不是一样等着被量的东西，是一场还在往前走的发生。

请注意，这里没有说冯特错了，也没有说实验不该做。平均数有平均数的用处。本书只说：平均数是算出来的，那个「同一个我」，是发生被压平后的样子，不是发生之前就站在那里的东西。

打个比方。一条河，你在桥上站了一个小时，每隔一分钟拍一张照片，再把六十张照片叠成一张。叠出来的那张，水面平平的，看上去是一块安静的镜子。可河从来没有那样过，它每一秒都在流。

这就是心理学的第一个本体论偏好。「本体论」这个词，用大白话说，就是「世界上有什么、它们怎么来的」这件事。心理学在这件事上，先押了一注：先有一个实存的主体，再有它的种种活动。

它没押的那一注，是主体本身也在发生。

「主体」这个词，用大白话说，就是那个说「我」的人。说「实存」，是说它先在那里，像一块石头；说「发生」，是说它像那条河，每一刻都在流成自己。

◆ 八、一个完整的例子

宋凯三十五岁，在一家医院做护士长。科室要评一个「最佳带教老师」，护理部给新护士发了一张表，让她们给几位带教老师打分。

宋凯拿到的分数很低。她很难过，也很不服。

后来她去翻了打分的时间：正是三月，科室最忙的那几周，两个护士病假，她一个人顶三个人的班，脾气确实差。新来的小护士，正好在那几周跟着她。

到了九月，又有一批新护士来。那时人手齐了，她每周还能抽出一个下午，带着新人一张一张看病历。九月那批人私下说，跟着宋老师学得最多。

如果只看三月那张表，宋凯「是」一个不太会带人的老师。如果只看九月的口碑，她「是」一个很会带人的老师。

那张表把一个月的发生，压成了一个分数，再把分数写到她的名字后面。表格上没有一栏，记下那几周科室是什么样子。

这件事放在医院里，大家都看得明白，没人会真的以为宋凯换了一个人。可心理学的很多量表，做的正是同一件事，只是做得更精细、更体面。

◆ 九、今天：手环替你站直了

今天，量你的东西多了。

手腕上的手环，记你每天走了多少步，睡了几个小时，心跳有多快。有的还会在早上给你一个「压力指数」或「身体电量」：今天六十八分。

你看着那个数，心里一沉：怎么又不高？

那个数，像是从你身上量出来的一样东西。可它其实是昨天那场加班、昨晚那杯咖啡、半夜那阵雷雨、凌晨三点那条工作消息，一起在你身上留下的痕迹。

手环没有错，错在我们看着一个数，就以为看见了一个稳定的自己。

一百多年前莱比锡那间屋子里的括号，今天戴到了每个人的手腕上。

◆ 十、放回日子里

林岚的学校，每学期开学都给学生做一次心理普查。一张表，几十道题，答完由电脑算分，分数高的学生，要被请去心理老师那里谈一谈。

小舟高一下学期那一次，分数不高也不低，没有被叫去。

林岚后来常想起这件事。她把那张表翻出来看，填表的日子，是一次月考的第二天，小舟那次考得还行。

她这才看清：那张表量下的，是那一天的小舟，在那一天的场子里显出来的样子。下一个月，场子换了，显出来的也换了。

一个小办法，可以从明天试：

下次看到任何关于自己或孩子的分数，不管是考试、量表还是手环，在旁边写一行小字：那几天，日子里发生了什么？不评判，只记下。积到第五次，你会开始看见，分数是跟着日子走的。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。一个分数可以提醒人去求助，它只是不该被当成那个人本身。

带走的话

要量一个人，先得让他站直别动；心理学把这句临时的口令，当成了人本来的样子。

小　账

开门还是关门？冯特的十卷书开过一扇门，人的高级的心长在人与人之间；实验室的括号又把它关上了。

发起，还是备场？括号里放进了一个先在的「我」，后来所有的「请你发起改变」，都是从这里借的本钱。

想一想

你身上有没有一个被量出来、后来一直跟着你的数？那次量的时候，你的日子里正在发生什么？

◆

03

第 3 章

从「我思」到问卷：一个先在的「我」是怎样搬进心理学的

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你坐在一间会议室里，面前是一张招聘公司发来的测评表。第一题：

「我通常是一个喜欢和人打交道的人。」

后面五个格子：完全不同意、不同意、说不准、同意、完全同意。

你的笔停了一下。喜欢和人打交道？跟老同学吃饭的时候，你是全桌最能说的那个；在新公司的茶水间，你只想端着杯子赶紧走。上个月家里出事那几周，你谁都不想见；去年春天在外地出差，你跟一个陌生人聊了一整个下午。

哪一个是「通常」的你？

你犹豫了三秒，勾了「同意」，翻到下一题。

这一勾，你自己也许没在意。可这张表在你提笔之前，就已经替你认下了一件事。在那些饭局、茶水间、出事的日子和出差的下午背后，有一个「通常的我」，站在那里，等着被你报告出来。

这个「通常的我」，是从哪里来的？这一章，顺着它的来路往回走。

◆ 二、一个在炉边怀疑一切的人

往回走，第一站是 17 世纪的法国人笛卡尔。

据他自己的讲法，他想找一块谁也推不倒的地基。他的办法是，把能怀疑的统统怀疑一遍。眼睛会骗人，筷子插进水里看上去是弯的。梦也会骗人，梦里的

事当时都像真的。连算术也可以怀疑：万一有一个狡猾的魔鬼，专门让我在二加三上算错呢?

怀疑到最后，他发现有一件事怀疑不了：我正在怀疑。哪怕我在一切事上都被骗了，那个被骗的、正在想的我，总得在。

他把这句话写成：我思故我在。这句话在 1637 年的《谈谈方法》里用法文说出，在 1641 年的《第一哲学沉思集》里，用的是另一种说法，意思大致相同（〔核：大意〕）。

再往下，他问：那么这个「我」是什么？他的回答是：一个在思想的东西（res cogitans）。它会怀疑、理解、肯定、否定、愿意、不愿意、想象、感觉（〔核：大意〕）。

请注意这个「东西」。

一个动作，后面跟着一个做动作的东西，这是我们说话的老习惯。「下雨了」，我们会问是谁在下；「起风了」，会问风从哪儿来。笛卡尔的推理里，也藏着这个习惯：有想，就得有一个想的东西。

这个习惯在日常说话里很好用，可它是不是世界本来的样子，是另一回事。

◆ 三、先说对在哪儿

说这一步的毛病之前，先把公道还给笛卡尔。

他找到了一件真事：在你正想着的这一刻，「正在想」这件事是在发生的。这一点，谁都推不倒。你此刻读这句话，读这件事正在发生，你不用去查证据。

他还做了一件了不起的事：把一个人的心，第一次当成一块值得单独研究的地。在他之前，心常常是灵魂、神意、天命的附属；从他开始，每个人的「我在想」，成了知识的起点。

现代心理学后来能把「心」当成一门学问的对象，这块地是他开出来的。

所以这里要先承认：从「正在想」推出「有想在发生」，完全成立。

◆ 四、他多走了一步

问题出在接下来的那一步。

「正在想」是一个动词，一件正在往前走的事。笛卡尔把它推成了一个名词：一个在想的东西。

用大白话说：他看见了河在流，却说那儿有一条「流着的东西」，而且这东西在流之前就在。

这一步很小，几乎看不出来。可它把一场发生，焊成了一样实存的东西。

这样一来，就有了一个在一切经验之前已经站好的「我」：它先在，然后去思、去感觉、去愿意。经验是它的活动，它不是经验的产物。

后来的哲学家里，有人看出了这一步的问题。18 世纪的英国人休谟说，他往自己心里看，只看到一串一串的知觉，冷、热、爱、恨，从没在这些知觉之外，抓到一个叫「我」的东西（〔核：大意〕）。他把心比作一个剧场，知觉一个接一个登台。

可是这种声音，在后来心理学的主流里，没有站住。

为什么没站住？一个原因是，休谟的说法太难用了。一串一串的知觉，你怎么给它编号、建档、做前后对比？一个先在的「我」好用得多：有了它，就有了档案袋，有了被试编号，有了「同一个人」。好用的东西，容易被当成真的。

◆ 五、康德的条件，被搬成了一样东西

往回走的第二站，是德国人康德。

康德比笛卡尔小心得多。他说，「我思」必须能够伴随我的一切表象（《纯粹理性批判》B131—132，〔核：大意〕）。意思是：不管你看见什么、想到什么，都得能被收在「这是我在看、我在想」这一个口袋里，经验才连得起来。

可他特意说：这个「我思」只是一个条件，是经验能够成立的形式，不是一样能被观察的东西（〔核：大意〕）。你没法把它拿出来量，就像你没法用尺子量尺子本身的刻度原理。

康德还说过一句对心理学很重的话。大意是：心理学成不了像物理那样的严格科学，因为内心的东西没法用数学去处理（《自然科学的形而上学基础》，1786，〔核：大意〕）。

一百年后，莱比锡的那间屋子开工了，偏偏要用数字去量内心。

这一步，心理学做了一件康德特意没做的事：把一个条件，当成了一样东西。康德说「得有一个口袋」，经验心理学说「那就去量口袋有多大、什么颜色、什么形状」。

笛卡尔给了心理学一个「在想的东西」，康德给了它一个「一切经验的前提」。两样合在一起，就是第 2 章说的那个括号里的东西：一个在研究之前已经在场、稳定、可以被报告的「我」。

◆ 六、从「我思」到「我通常是」

再往前走一步，就到了问卷。

1917 年前后，美国参加第一次世界大战，要从大量新兵里挑出容易在战场上崩溃的人。心理学家伍德沃思编了一张表，叫《个人资料表》，让士兵自己回答一串是非题，比如晚上睡得好不好、是不是常常害怕（〔核：大意〕；编制年份〔待核〕）。后来很多人把它看成最早的一批人格问卷之一。

从那以后，问卷越来越多，越来越精细。它们的句子，大多长成了开头那个样子：

「我通常是____。」

这句话里，住着三百年的来路。「我」是笛卡尔那个先在的、会思的东西；「通常」是括号里那个跨情境不变的承载者；最后由「我」自己来报告「我」，因为按笛卡尔的说法，心对自己是最透明的。

问卷做得很认真，信度、效度都要检验。可是在一切检验之前，它已经先认下了一件事：有一个「通常的我」可以被报告。

这件事，没有一张问卷能检验，因为每一张问卷都要先用它。

心理学里其实早有人发现，问卷的答案会跟着场走。同一张表，在求职时填和在体检时填，答案常常不一样；前一道题问了你最近的烦心事，后一道题你给自己打的幸福分就会低一点（〔核：大意〕）。这些现象，教科书里叫「作答偏差」「题序效应」，当成要排除的误差。

照本书看，它们不是误差。它们是在告诉你：那个被报告出来的「我」，本来就是在填表的那一刻、那张桌子前、那一串题目里拼出来的。

◆ 七、本书的说法：先有「我在想」，后有「我」

换一副眼镜看。

你早上醒来，第一个念头常常不是「我」，是「几点了」「下雨了吗」「今天要交报告」。那一刻，有想在发生，「我」还没有冒出来。过了一会儿，你想到「我昨天没回那封邮件」，这时候，「我」才显出来。

本书的说法很简单：先有「正在想」，「我」是在想的过程中某些时刻显出来的。不是先有一个我，再由我去想。

笛卡尔推出的那块地基，其实只有半句：此刻有想在发生。后半句「所以有一个先在的我」，是他焊上去的。

问卷那一勾也是这样。你勾下「同意」的那三秒，是一场小小的发生：老同学的饭局、茶水间、出差的下午，在你脑子里一闪，被压成了一个格子。那个「通常的我」，是在这三秒里拼出来的，不是从你里面读出来的。

拼得不错，也许可以用。不过别忘了它是拼的。

这里要先打一个预防针。说「我」是显出来的，不是说「我」是假的，也不是说一个人没有来历、今天一个样明天全变样。你背后有四十年的路，那条路是真的，它让某些样子更容易一次次显出来。本书只是不同意把这条路，倒过来写成一个在路之前就站好的东西。

◆ 八、一个完整的例子

阿珂三十一岁，在一家外企做财务分析。公司换了新领导，要给全部门做一次人格测评，说是为了「更好地了解每个人的特点」。

阿珂的报告出来了，一页纸上写着：内向，谨慎，不适合对外沟通的岗位。

她看着这页纸，第一反应是「挺准的」。她确实不爱在大会上发言。

半年后，部门要派人去和一家合作方谈一个难缠的对账问题。原本的人选病了，临时把阿珂推了上去。她准备了三天，把每一笔账都翻到了底。谈判那天，她在桌上一笔一笔摆数字，对方的人从一开始的不耐烦，到最后认了账。

回来以后，领导说：「没想到你这么能谈。」

阿珂自己也愣了一下。那页测评报告还夹在她的文件夹里，说她不适合对外沟通。

哪一个是「真的阿珂」？测评那天的，还是谈判那天的?

照本书看，两个都是真的，都是在各自的场里显出来的。测评那天，她坐在一个陌生的会议室，面对一张没有人的表；谈判那天，她手里握着三天翻到底的账，桌对面是一个具体的问题。场不同，显出来的「我」也不同。

问卷没有骗她，它只是把一天的显影，写成了一个人的说明书。

更麻烦的是，这份说明书差一点就回写了她。要不是那次临时被推上去，阿珂大概会一直相信自己「不适合对外」，领导也会一直这样排她的岗。一张纸，会悄悄地替一个人挑好以后的场，而那些场，又会一次次显出和纸上一样的她。

◆ 九、今天：一个会帮你写「我」的机器

今天，测「我」的东西越来越多。

社交平台上流行各种性格测试，答完二十道题，给你一个四个字母的类型，配一段描述。很多年轻人在简介里写上自己的类型，像写血型一样，交朋友时还会先问一句：「你是什么型的？」

会说话的机器也来了。你跟它聊一会儿，它能给你写一份「你的性格画像」，写得又准又暖。

这些东西有意思，也常常让人觉得被理解了。可它们都从同一个地方借了本钱：一个在说之前、测之前，就已经站在那里的「我」。

一个十九岁的大学生，测出来是「内向型」，从此在小组作业里，理直气壮地不发言。他以为自己读出了自己，其实是一张表，替他把一场还在流的河，钉成了一块牌子。

◆ 十、放回日子里

林岚的书架上，有一整排心理学书。小舟休学以后，她把能用的量表几乎都翻了一遍，在心里给儿子对号：这一条像，那一条也像。

有一天，外婆在厨房里择菜，随口说了一句：

「小舟小时候，见人就笑，楼里谁都抱过他。」

林岚愣住了。她想起来，小舟五岁那年在楼下追着一只鸽子跑，跑了半个小区；初一那年在学校的科技节上，站在台上讲他做的小车，讲得一点都不怯。

那个关在门里、不想说话的小舟，是此刻显出来的小舟。那个追鸽子的、站在台上讲小车的，也是。她用量表对出来的那个「他」，只是这三个月的样子。

一个小办法，可以从明天试：

找一张纸，写下你常说的一句「我是一个____的人」。然后在下面，写三个你不是这样的时刻：在哪里，和谁，在做什么。不用多，三个就够。

你会发现，那句「我是」，底下有好几条路。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。在那之外，别让一张表替你把河钉住。

带走的话

「我思」只证明此刻有想在发生；那个想之前就站好的「我」，是后来焊上去的。

小　账

开门还是关门？ 笛卡尔开了一扇门，心值得单独研究；他又把「正在想」焊成了「在想的东西」，关上了另一扇。

发起，还是备场？ 问卷里的「我通常是」，就是后来「请你发起改变」的那个「你」；它在被测之前，已被认定是在场的源头。

想一想

你最常对别人说的那句「我就是这样的人」，是在什么场合下长出来的？换一个场合，这句话还成立吗？

◆

04

第 4 章

把一次次的发生写成一个数：特质与智商

◆ 一、你一定有过这样的时刻

家长会散了，教室里还剩几个家长围着班主任。轮到你，老师翻开记分册，指着一排分数说：

「这孩子不笨，就是不够踏实。」

你点头，心里却有点乱。不笨，是说他脑子好；不踏实，是说他性子毛躁。好像孩子身上装着两样东西：一样叫聪明，一样叫踏实。前一样够了，后一样差点。

回家的路上，你看着坐在后座玩手机的孩子，忍不住想：这两样东西，到底在他身上哪里？

他小时候拼乐高，一个人能坐三个小时，一块都不拼错。那时候他踏实吗？他上学期数学考了全班第三，这学期掉到了二十多名。那他是变笨了吗？

我们说一个人「聪明」「踏实」「外向」，好像在说他身上有什么，像说他身高一米七、眼睛是单眼皮。

这一章，看心理学是怎样把这种说法，做成了一门精细的学问。

◆ 二、一张帮孩子找出路的卷子

先说智商。

1905 年，法国心理学家比奈和他的合作者西蒙，受当时巴黎的教育部门委托，要找出一些在普通课堂上跟不上、需要特别帮助的孩子（〔核：大意〕）。他们编了一套题，从简单到难，看孩子能做到哪一步，由此估计一个「心理年龄」。

请注意比奈的出发点：他要帮孩子，不是要给孩子贴牌子。据研究文献，比奈本人提醒过，这套分数不是一种量出固定智力的东西，不该被用来给孩子定终身；智力是可以通过训练提高的（〔核：大意〕）。

1912 年，德国心理学家斯特恩提出，用心理年龄除以实际年龄，得到一个比率，这就是后来「智商」的雏形（〔核：大意〕）。再后来，美国斯坦福大学的推孟改编了比奈的题，把这个比率乘以一百，智商（IQ）就成了一个家喻户晓的数（〔待核：推孟修订版 1916 年〕）。

从这一刻起，一个孩子在某一天、某一间屋子里、做某一套题的表现，被写成了一个跟着他走的数。

比奈的提醒，没有跟着这个数一起走。

后来发生的事，有一段很难看。20 世纪初的美国，智力测验被用在移民检查和军队分派上；一些州还以「智力低下」为由，对一些人实施过强制绝育（〔核：大意〕）。1927 年美国最高法院的一个判决，支持了这样的做法（〔待核：巴克诉贝尔案〕）。

这些事不全是测验的错，背后有当时的偏见和政治。可是它们都借了同一样本钱：一个分数被当成了一个人身上固定的东西，固定到可以用来决定他该不该有后代。

◆ 三、从一万多个词到五只格子

再说人格。

20 世纪 30 年代，美国心理学家奥尔波特和同事翻字典，把英语里描述人的词挑出来，据说有一万七千多个（〔待核：确切数目〕）。他们的想法是：人在日常里觉得重要的个性差别，早晚会被说成一个词。

后来的几十年里，很多心理学家用统计的办法，把这些词一层层归并。哪些词常常一起被用在同一个人身上，就归到一类里。

归到最后，大致剩下五大类。这就是今天很有名的「人格五因素」，也叫「大五人格」：开放性、尽责性、外向性、宜人性、神经质（也叫情绪不稳定性）。英文首字母连起来，有人记作 OCEAN。

这套模型在 20 世纪 80—90 年代渐渐成了主流，麦克雷、科斯塔、戈德堡等人做了大量工作（〔核：大意〕）。今天的人格研究，多半用它。

用大白话说：一个人一辈子的千千万万个时刻，被装进五只格子，每只格子打一个分。

请注意这五只格子是怎么来的。它们不是从人身上直接看出来的，是从人们怎样「说」别人的词里，用统计归出来的。也就是说，五因素首先是一张描述人的词的地图。词总在说一个人「是」什么，于是这张地图，天生就长成了「人有什么属性」的样子。

◆ 四、先说对在哪儿

说毛病之前，先把公道还足。

这两套东西都很有用。

智力测验的分数，在一大群人里，确实能在相当程度上预测学业成绩。人格五因素的分数，也确实和很多事有关联：尽责性高的人，平均来说工作表现好一些；神经质高的人，平均来说更容易焦虑。这些关联，在很多国家、很多样本里都被看到过（〔核：大意〕）。

人格测出来的分数，过几年再测，也有相当的稳定性。一个人二十五岁时外向，三十五岁时多半也不会变成一个特别内向的人（〔核：大意〕）。

这些都是真事。本书不否认，也没法否认。

再给一个它完全成立的条件：当一个人的日子大体稳着的时候。同一座城，同一份工作，同一群人，过的是相似的日子。在这样的土里，同一种显影会一次次地重来，一个数就能大致抓住它。

所以本书说：这些数不是假的。它们记下的，是一个人在一片稳着的土里，反复显出来的样子。

◆ 五、数被写成了属性

问题出在下一步。

「他在这类场合里，常常显得外向」，被说成了「他身上有外向性」。

「他在那一天的那套题上，做到了这一步」，被说成了「他的智商是一百一十」。

一个描述「常常怎样」的数，被写成了「他身上有什么」。频率，被写成了属性。

这一步，心理学自己也知道要小心。教科书里会写：特质是一种倾向，不是决定。可是到了日常用法里，到了家长会、招聘会、心理咨询室里，「倾向」两个字常常就掉了。剩下的是一句：他就是这样的人。

打个比方。一条河，十年里有八年在七月涨水。你可以说「这条河七月常涨水」，这句话是对的。可你要是说「这条河身上有一种叫涨水性的东西」，就把天上的雨、山上的雪、上游的水库，统统算到了河身上。

◆ 六、本书的说法：一个数，是一串发生的平均

换一副眼镜看。

开头那个孩子，拼乐高时专注了三个小时，写作业时坐不到一刻钟就要起来喝水。哪一个是他的「尽责性」？

照本书看，两个都不是他身上的一样东西。拼乐高的那三个小时，是他和一盒积木、一张图纸、一个安静的下午缠在一起，专注在那里发生了。写作业的那一刻钟，是他和一道看不懂的题、一部亮着的手机、一个催他的家长缠在一起，坐不住在那里发生了。

心理学的量表，把这些发生加在一起，再除以次数，得到一个平均。这个平均有用，就像一座城市一年的平均气温有用。

可是没人会说，这座城市「身上有十六度」。

还要说一件公道话。心理学里早就有人认真研究过「同一个人在不同场合的变化」。有研究让人一天里多次记下自己当时的状态。结果发现，一个人一天之内的外向程度，起伏可以很大，差不多和人与人之间的差别一样大（〔核：大意〕，弗利森等的经验取样研究〔待核〕）。

这个发现很要紧。它说明：「一个人有多外向」这个数，底下是一大片在动的东西。只是在主流的用法里，这片动的东西，常常被算成一个平均数，然后忘掉。

所以本书的第二个说法是：特质和能力，是一个人在某一类场里，某种样子显出来的频率；不是先藏在他里面、等着被量出来的东西。

这一层，第三篇还会细讲。主体属性，也是在发生。

◆ 七、为什么这一步很要紧

你也许觉得，这只是说法上的差别。说「他身上有外向性」和「他在这类场合常常显得外向」，有什么要紧？

要紧在后面。

属性在里面，改变就得从里面发起。孩子「不踏实」，就要他「改掉毛躁的毛病」；孩子「智商一般」，就要他「笨鸟先飞」。账，都记在了孩子身上。

频率在场里，改变就可以从场开始。孩子写作业坐不住，可以先看他写作业的那张桌子上有什么，旁边有谁，题目是不是一整页都看不懂。

前一种说法，给孩子留下的路只有一条：自己变。后一种说法，给身边的人留下了很多事可做。

用绿萝来想。一盆绿萝在墙角长得慢，你可以说它「生长力差」，也可以去看那个墙角一天能照到几分钟太阳。前一种说法只能等它争气，后一种说法让你能动手挪盆。

还有一件更难受的事。一个孩子听了十年「你不踏实」，他会慢慢相信，这是他身上的一样东西。这份相信，又会回写他以后的每一次坐下：一碰到难题，他就想「反正我就是坐不住」，然后起身。数被写成了属性，属性又把数做实了。

◆ 八、一个完整的例子

许伟十一岁那年，学校做了一次智力测验。分数不高，九十出头。老师私下跟他妈妈说：这孩子中等，别逼太紧。

他妈妈听进去了。从此家里对他的成绩，要求就是「别掉队」。他自己也知道，他是那种「一般」的孩子。

十四岁那年，他跟着姑父在修车铺里过了一个暑假。姑父修摩托，他在旁边递扳手。过了两个星期，他能听出发动机哪里响得不对；到了暑假末，他能自己拆一个化油器，再一个零件不差地装回去。

姑父说：「这小子脑子快。」

开学以后，物理课讲到力和杠杆，他忽然觉得一点都不难，那不就是修车铺里那根撬棍吗？那学期，他的物理考了班上前几名。

是他的智商在那个暑假涨了吗？

照本书看，那个九十出头的数，记下的是十一岁那年，一个孩子在一间陌生的教室里，对着一套陌生的题，显出来的样子。修车铺是另一个场：有一个肯让他上手的姑父，有能摸得着、拆得开的东西，有一种他自己想弄明白的吸引。在那个场里，「脑子快」发生了。

那个分数没有错，它只是被当成了他。

还有一笔账要算清。许伟十一岁那年，家里刚搬到县城，他换了一所学校，班上没有一个认识的人。做测验那天，他前一晚因为父母吵架没睡好。这些事，测验的表上没有一栏可以写。

◆ 九、今天：被算法记下的你

今天，给人打分的不只是心理学家。

购物软件根据你过去买过什么，给你贴上「价格敏感型」「品质优先型」。短视频平台根据你停留的秒数，判断你「喜欢什么」，然后一刻不停地喂给你更多。招聘平台用算法筛简历，给每个人算出一个「匹配度」。

这些算法比任何一张问卷都勤快，它们每一秒都在记。

可它们做的，和人格量表是同一件事：把你一次次的发生加起来，算出一个你，再把这个你当成你，去决定你下一刻能看见什么。

于是你看见的，越来越像它算出来的你。你在一片越来越窄的场里，一次次显出越来越窄的样子。数没有骗人，可它在回写你。

◆ 十、放回日子里

林岚的抽屉里，有小舟从小学到初中的所有成绩单。休学以后，她拿出来一张一张看，想找出儿子是从哪一天开始「不行」的。

看到最后，她发现自己在找一个数：一个能告诉她「儿子到底是什么样的孩子」的数。

那天晚上，她没有再翻成绩单。她拿出一张白纸，写下小舟最近一次眼睛亮起来的时候。想了很久，她写了一件小事：上个星期，外婆说楼下那盆没人管的绿萝快死了，小舟隔着门问了一句：「是不是水浇多了？」

那是他三个月里，第一次主动问家里的事。

一个小办法，可以从明天试：

下次你想说孩子或自己「就是不踏实」「就是不聪明」的时候，换一个问法：在什么时候、什么地方、和谁在一起的时候，他不是这样的？把那个时候记下来，看看那个场里有什么。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。在那之外，别让一个数，替一个人先把路走完。

带 走 的 话

一个人「常常怎样」，是一串发生的平均；把它写成「他身上有什么」，账就全记到了他一个人头上。

小　账

开门还是关门？比奈开了一扇门，分数是为了找到帮孩子的办法；数被写成属性，门又关上了。

发起，还是备场？「他就是不踏实」要求孩子自己改性子；去看他坐下时桌上有什么、身边有谁，才是在备场。

想 一 想

有没有一个形容你的词，从小跟到大？在你的日子里，有没有哪一段时间，你完全不是那个样子？那段时间，你身边有什么？

◆

05

第 5 章

勒温的式子里那个 P

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你在公司里是出了名的好脾气。同事出错，你帮着补；领导临时加活，你点头就接。大家都说，你是那种从来不发火的人。

可一回到家，孩子磨磨蹭蹭不写作业，你吼了一嗓子，自己都被吓了一跳。

晚上躺下，你想不明白：我到底是一个好脾气的人，还是一个暴脾气的人？

你也许会给自己一个说法：我本来是好脾气的，只是在家里太累了。或者：我本来脾气就急，在公司是忍着。

两个说法都有一个共同的地方：先有一个「本来的我」，再看环境怎么让它变形。

这一章，看心理学里最开明的一条式子，是怎样处理这件事的。

◆ 二、一个从柏林走到美国的人

勒温生于 1890 年，是德国人，在柏林读书，受过格式塔心理学那一圈人的影响。格式塔心理学讲的是：整体不等于部分相加，一段旋律换了调，你还认得出它，因为你听的是关系，不是一个个音。

20 世纪 30 年代，希特勒上台，勒温是犹太人，去了美国。在美国，他做了很多后来被看作社会心理学开山的工作：团体动力、领导风格、行动研究（〔核：大意〕）。

他留下一条很有名的式子：

B＝f(P,E)

B 是行为，P 是人，E 是环境，f 是「函数」，意思是「由括号里的几样东西一起决定」。用大白话说：一个人怎样做，是由这个人和他所处的环境一起决定的。

这条式子写在他 1936 年的《拓扑心理学原理》里（〔核〕）。

勒温还有一个词，叫「生活空间」：一个人在某一刻的全部处境，包括他自己和他眼里的环境，是一个整体的场。他用「场」来讲人，这是从物理学借来的念头（〔核：大意〕）。

◆ 三、先说对在哪儿

这条式子，比它前后的很多说法都开明。

在它之前，很多人要么说人的行为由内在本能决定，要么说由外在刺激决定。勒温说：不是二选一，是两样一起。

更重要的是，他用了「场」这个字。他看见了：一个人在某一刻怎样做，不是从他身上单独读出来的，是在一个整体的处境里定下来的。同一个人，在不同的场里，做出来的不一样。

他还亲自做了很多场的实验。他和学生在一群孩子里试过不同的领导方式：一种是什么都由大人定，一种是大家商量着定，一种是撒手不管。据研究文献，同一群孩子，在不同的领导方式下，打闹、合作、做事的样子很不一样（〔核：大意〕）。

这已经很接近本书要说的话：人在场里显出不同的样子。

所以先把话说足：勒温看见了场，而且是心理学主流里最早、最认真地用「场」来讲人的几个人之一。本书第三篇讲的「场」，要向他学的地方很多。

◆ 四、可是 P 站在哪里

再看一眼那条式子。

B＝f(P,E)

P 和 E 是自变量，B 是结果。在数学里，自变量是先给定的，函数拿它们去算出结果。

这就是说：在这条式子里，P，那个人，是在行为发生之前就已经给定的。E，那个环境，也是先给定的。两样东西先各自在场，然后碰在一起，算出一个 B。

勒温自己也许并不完全这样想。他的「生活空间」里，人和环境是一个整体，彼此依赖（〔核：大意〕）。可是式子一旦写成 P 和 E 两个自变量，后来的人用它的时候，就照着式子的样子去想了：先有一个人，再有一个环境，然后看两样东西怎么相互作用。

这就是第 2 章那个括号的又一次出现。只是这一次，它出现在心理学最开明的地方。

为什么偏偏写成这样？一个原因是，式子要能用。想研究，就得先把 P 测出来，把 E 布置好，再看 B。要是说 P 也是在场里每一刻长出来的，研究就不知道从哪里下手了：你没法在实验开始前，先把一个还没长出来的东西测好。

所以，P 先在，不是勒温一个人的偏好，是一门要做实验的学问，最省事的写法。

用大白话说：勒温把舞台搭起来了，可他让演员先在后台化好了妆。上台以后，演员可以随着灯光、布景、对手演出不同的样子，但演员本人，在上台之前就已经是这个人。

◆ 五、后来的人照着式子去做了

勒温之后，心理学有了一个很大的研究方向，叫「人与情境的交互作用」。

研究的做法通常是这样：先用问卷测出一个人的特质，这是 P；再设计几种不同的情境，这是 E；然后看在不同的情境里，不同特质的人做出什么样的行为，这是 B。

比如，先测出谁焦虑高、谁焦虑低，再让他们在有压力和没有压力的两种情况下考试，看成绩怎样。

这样的研究做了很多，也有很多发现。它们有一个共同的前提：P 是在研究开始之前测好的，在整个研究里不变。它是一个现成的输入，等着和 E 相乘、相加，交互出一个结果。

没有人问：那个在考试前被测出「焦虑高」的人，他的焦虑是不是也在上一场考试、上一位老师、上一次挨骂里，一次次长出来的？P 自己，是不是也是 f 的结果？

◆ 六、反过来，也有人只看 E

还有一件事，更值得停下来想。

勒温之后，也有人走到了另一头：只看环境，不看人。行为主义就是这样，第 2 章说过，斯金纳讲行为由环境塑造。后来的一些社会心理学实验，也让人吃惊地看到，普通人放进某种处境里，会做出平时想不到的事。

这一头看上去和「只看人」正好相反。可是你把式子摆出来，两头用的是同一个写法：一个先在的 P，一个先在的 E，区别只在把力气算到哪一边。

只看人，是让 P 当主角；只看环境，是让 E 当主角。两种说法吵来吵去，吵的是谁的权重大。没有人问：P 和 E，是不是都在互动里才长成了此刻的样子？

第二篇会看见，心理学里那些反叛者，多半也是在这条式子上挪权重。挪来挪去，那个先在的项还在，只是换了一个。

◆ 七、本书的说法：P 也在式子的右边

换一副眼镜看。

回到开头那个人。在公司里，他是好脾气；在家里，他吼了孩子。

照勒温的式子，可以这样算：P 是他这个人，E1 是公司，E2 是家；同一个 P，碰上不同的 E，算出不同的 B。

照本书的说法，问题要换一个问法。

那个「好脾气的他」，是在公司那个场里显出来的。同事的客气，领导的分寸，开放式工位上大家都看着，月底的考核，这些缠在一起，「好脾气」在那里发生了。

那个吼孩子的他，是在家这个场里显出来的。一天的疲惫，孩子的磨蹭，作业本上一道又一道错题，他自己小时候被父亲吼过的那些晚上，这些缠在一起，「暴脾气」在那里发生了。

两个都是他。没有一个是「本来的他」，另一个是变形。

所以，P 不该只站在式子的右边、当一个现成的输入。P 本身也是在场里、在一次次的互动里显出来的。如果硬要写成式子，大致是：P 和 B 一起从场里长出来，长出来的又回写这个场。

这件事，勒温的「生活空间」差一点就说到了。可式子把它写成了 P 和 E 两个先在的东西，后来的人就只看见了两个东西。

再说一句公道话。勒温晚年做的「行动研究」，是把研究者自己也放进场里：研究者不只在旁边看，还和工厂、社区里的人一起改做法，改完再看，看完再改（〔核：大意〕）。这一步，已经让研究本身变成了场里的一个参与者。

他走到了门口。不过在他最有名的那条式子里，P 仍然先站在那里。后来的心理学，记住的多半是式子。

◆ 八、一个完整的例子

韩冬四十三岁，是一家工厂的车间主任。在车间里，他说一不二，工人都有点怕他。

他母亲七十八岁了，去年中风，住在康复医院。韩冬每个周末都去看她，一进病房，他就像变了一个人：说话轻，动作慢，蹲在床边给母亲剪指甲，一剪就是半个小时。

照勒温式子的一种常见读法，韩冬的 P 是一个强势的人，在车间这个 E 里，强势表现得很充分；在病房那个 E 里，强势被压住了。

可是韩冬自己说过一句话：「在我妈面前，我从来就没有强势过。」

他记得，小时候父亲常年在外地，是母亲一个人带他。那时候他很瘦小，很怕事，是母亲牵着他的手去上学。他的「强势」，是二十多岁进了车间以后，在一次又一次和工人、领导、设备、事故打交道的过程中，一点一点长出来的。

那么，哪一个是他的 P？是车间里长出来的那个，还是病房里一直没变的那个？

照本书看，这个问题本身就问歪了。没有一个现成的 P。在车间这个场里，二十年的路长出了一个说一不二的韩冬；在病床边这个场里，四十多年的路长出了一个轻手轻脚的儿子。两条路都是真的，它们共用一个名字。

这样看，韩冬身上的变化就不再奇怪。他不必在病房里「压住」一个强势的自己，也不必在车间里「装出」一个强势的自己。哪一个场里，就有哪一条路的他显出来。要是哪天他退休了，车间那个场散了，那个说一不二的韩冬，大概也会慢慢淡下去。

◆ 九、今天：一张性格报告，加一张环境评估

今天，很多公司做人才管理，会给每个员工做一张性格测评，再给团队做一张「组织氛围」评估。然后请顾问来算：什么样的人，配什么样的团队。

这已经是勒温式子的精细版：P 一张表，E 一张表，两张表一配，预测 B。

这比只看人、不看环境，确实进了一大步。

可是在这种做法里，一个员工被调到新团队三个月以后，变得很不一样了，大家通常会说：「他适应得很好」，或者「他原来还有这一面」。很少有人说：新团队里长出了一个新的他。

账还是记在 P 上：要么 P 适应能力强，要么 P 有隐藏的潜力。场在那里起了作用，功劳还是记给了人。

反过来也一样。一个人调到新团队，三个月里越来越沉默，常常被说成「他不适应」「他抗压能力差」。很少有人去看，那个新团队的会是怎么开的，他的工位在哪个角落，有没有一个人在他第一次犯错时替他说过话。

成了，是 P 好；不成，是 P 差。E 被摆进了式子，在记账的时候却常常缺席。

◆ 十、放回日子里

老周跑物流，一个月有半个月在路上。在车队里，他是最能扛事的一个：车坏在半路，他半夜爬到车底下修；货出了问题，他一个电话一个电话去协调。

回到家，他常常不知道该做什么。他站在小舟房门口，想说点什么，嘴张了几次，最后只说了一句：

「让他自己想通就好了。」

林岚有时候会埋怨他：你在外面那么能干，到了家里怎么就一点办法都没有？

这句话，用的是勒温式子的老读法：同一个 P，到了家里，没发挥出来。

照本书看，那个能扛事的老周，是在车队那个场里，十几年的路长出来的。家里这个场，他一个月只在一半，他还没来得及在这里长出一个「能扛事的父亲」。不是他把本事藏起来了，是这个场还没长出这样的他。

一个小办法，可以从明天试：

如果你也发现自己在外面一个样、在家里另一个样，别急着问「哪个才是真的我」。问另一个问题：在家里，有没有一件小事，能让我像在外面那样上手？

老周后来真找到了一件。他发现楼下那辆小舟初中时骑的自行车，链条锈死了，他蹲下来，在楼道里修了一个下午。第二天，小舟下楼倒垃圾，看了那辆车一眼。

门没有这样就开。不过场里多了一样东西。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。在那之外，别急着找「本来的那个人」。

带 走 的 话

勒温把人放进了场里，却让人在进场前就已化好了妆；P 不该只是输入，它也是场里长出来的。

小　账

开门还是关门？勒温开了心理学最大的一扇门，用「场」来讲人；式子里那个先给定的 P，又把门掩上了一半。

发起，还是备场？P 一旦先在，改变就还得从 P 发起；看见 P 也是场里长出来的，才轮得到备场。

想 一 想

你在哪个地方，最像「另一个人」？那个「另一个你」，是哪一年、在什么样的日子里，一点一点长出来的？

◆

06

第 6 章

容器里的心：信息进来，再被加工

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你从沙发上站起来，走进厨房，站在灶台前，忽然想不起来自己要拿什么。

是酱油？是剪刀？还是那包没拆的饼干？你站了几秒，什么也没想起来。

你只好走回客厅。刚在沙发上坐下，一眼看见茶几上那只空杯子，一下子就想起来了：是去倒水的。

这种事，几乎人人都有过。很多人会摇摇头，说一句：「脑子不好使了。」

请注意这句话。它把一件发生在客厅、走廊和厨房之间的事，记到了一个地方：你的脑子里。好像那里有一只柜子，东西放进去了，一时拿不出来，是柜子老了。

这一章，讲的就是这只柜子：心理学怎样把心想成一个容器，信息进来，在里面被加工、被存放，又在需要的时候被取出来。

◆ 二、一台会算的机器

二十世纪五六十年代，心理学里出了一件大事，后来人们叫它「认知革命」。

在那之前的几十年，美国心理学的主流是行为主义。它只看刺激和反应，把心当成一只看不见里面的黑箱子，不去碰。

认知革命把箱子打开了。打开它的，是一个新比喻：电脑。

那时候电脑刚刚出现。它接收输入，按程序加工，存进存储器，再给出输出。心理学家发现，这套话拿来讲人的心，很顺手。

1956 年，米勒（George Miller）发表了一篇很有名的论文，题目里有一句「神奇的数字七，上下差二」〔核〕。他说，大意是：人一次能在脑子里同时抓住的东西，大约就是七个左右。

1967 年，奈瑟（Ulric Neisser）写了一本书，书名就叫《认知心理学》，这个学科从此有了名字〔核：大意〕。

1968 年，阿特金森（Richard Atkinson）和希夫林（Richard Shiffrin）画出了一张流程图〔核〕。信息先进入感觉的登记处，停留极短；被注意到的那一部分，进入短时的仓库；经过复述，再转进长时的仓库。要用的时候，从长时仓库里取回来。

1974 年，巴德利（Alan Baddeley）和希奇（Graham Hitch）把短时仓库细分成一个「工作记忆」，里面有管声音的、管图像的，还有一个管调度的〔核〕。

从此，教科书里的心，就长成了这个样子：一排方框，一串箭头。信息进来，被加工，被存放，被取出。

◆ 三、先说对在哪儿

先别急着站队。这套说法帮过很多人。

它让心理学重新敢谈「心里面」的事。行为主义不许问的记忆、注意、语言、思考，从此都可以做实验，可以量。

它也很好用。电话号码分成三段四段来念，好记得多，这和米勒讲的「组块」是一个道理。飞机驾驶舱怎样排仪表，才不让飞行员在要紧时刻看漏，设计的人用的也是注意和工作记忆的研究。老师知道一节课不能一口气塞进十个新概念，也是从这里来的。

在一个条件下，这套说法几乎完全成立：屋子安静，任务单一，被试坐在同一把椅子上，面对同一块屏幕。在实验室里，容器的比喻是准的。

毛病不在这张流程图画错了。毛病在画图之前，就先放好了一样东西。

◆ 四、容器是先到的

你再看一眼那张图。

信息「进来」，进到哪里？进到一个已经在那里的系统里。仓库「存放」，存在谁那里？存在一个已经在那里的人那里。

这个系统，这个人，在信息进来之前就已经立好了。它有固定的容量，固定的通道，固定的加工步骤。世界只是往里送料。

这就是第 2 章说的那个括号。1879 年，心理学把「我是什么」放进了括号；到了认知心理学，括号里的东西换了一身衣服，成了一台机器。机器先在，信息后到。

于是，想不起来，就是机器的事：容量不够，通道堵了，提取失败。注意力不集中，也是机器的事：处理资源有限，被别的任务占了。

这套账，从头到尾记在一个地方：容器里。

客厅、走廊、厨房，那只空杯子，在这张图上都只是「输入」。它们不参与记忆，只是被记的东西。

◆ 五、走过一道门，就忘了

可是，有几组实验，在这张图上放不太稳。

1975 年，戈登（Duncan　Godden）和巴德利做过一个有名的实验〔核：大意〕。他们让潜水员背一串词，有的在岸上背，有的在水下背；再让他们有的在岸上回想，有的在水下回想。结果，在哪里背的，就在哪里想起来得多。

心理学把这叫「情境依赖的记忆」。

2006 年起，拉德万斯基（Gabriel　　Radvansky）和同事做了一组实验〔核：大意〕。人拿着东西从一个房间走进另一个房间，比在同一个房间里走同样远的路，更容易忘掉手上的事。大意是：一道门，就是一件事的分界。

这两组实验，都可以在容器的图上补一笔，叫「提取线索」。环境被当成一张贴在仓库门上的标签，帮你找到东西。

可你想一想：要是没有那片水，那间屋子，那只空杯子，记忆又在哪里？

奈瑟自己后来也不太满意。1976 年，他写了《认知与现实》，大意是说：实验室里的认知研究，离人真实过日子的样子太远了〔核：大意〕。

◆ 六、想起是一场发生

本书换一副眼镜。

想起来，不是从柜子里取出一样东西。

想起来，是那一刻的场，又一次把那个形状显了出来。

你坐回沙发，空杯子在眼前，口有点干，刚才看的电视还开着。这几样东西缠在一起，「倒水」这个念头，就又显了出来。在厨房里，灶台、酱油瓶、窗外的声音，缠出来的是另一个场，那个念头就没有显出来。

这里的「场」，用大白话再说一遍：就是你待在什么地方，身边围着什么，它们怎样连在一起。

注意也是这样。注意不像从一只油箱里分出去的油，更像一个人的时间和心思，在一个场里怎样摊开。本书把这叫「分布」。手机放在桌上，注意就摊了一半过去；手机放进抽屉，它就收回来。改的不是油箱，是摊法。

这样一来，「脑子不好使」这句话，就多了一种读法。不一定是柜子老了，也可能是场变了：搬了家，换了岗位，日子被拆成了碎片，以前那些一碰就能显出念头的东西，不在身边了。

这样说，不等于脑子不要紧。脑子要紧，它是这场发生里分量很重的一块土。本书只是说：它不是那个先在的仓库，独自扛下全部的账。

◆ 七、「我记性差」也是一次显出来的

还有一样东西，比那个念头藏得更深：「我记性差」这句话本身。

一个孩子，小学时背课文背得慢，老师在家长会上说了一句：「这孩子记性不太好。」妈妈回家又说了一遍。从那以后，每次背书卡住，他心里先冒出来的，就是这句话。

这句话一冒出来，场就变了。他不再试第二种背法，早早合上书；考试前一晚，他先慌了一半。慌了，就更背不进去。背不进去，又证明了那句话。

在容器的图上，这是一个人对自己容量的「正确认识」。本书看到的，是一个「我」在一次次卡住的场里显了出来，又回头改了以后的场。

这里有一个词，叫「回写」：长出来的东西，回头去改让它长出来的那片土。

「我记性差」，就是这样一句会回写的话。它不是从仓库里读出来的出厂参数，是在家长会、书桌和一次次卡住之间，慢慢定了型的。

定了型，不等于改不了。换一种背法，换一个肯陪他念的人，换一张不在电视旁边的书桌，这句话就有可能显不出来。显不出来的次数多了，它就松了。

◆ 八、外婆的手还记得

林家的外婆，记不住手机的开机密码。林岚给她改过三次，最后写在一张纸上，压在电视机底下。

外婆自己也笑：「老了，脑子装不下了。」

可有一天，林岚的毛线团乱成了一团。外婆接过去，手指一捻一绕，几下就打出一个结，又小又紧，一拉不散。那是她在纺织厂当挡车工时，一天要打几百次的接头。

林岚问她怎么打的，外婆想了半天，说不出来。

「你让我说，我说不出。线到手上，手就知道。」

这一个结，在容器的图上很难安放。它不在长时仓库里等着被取出来；它要线，要手指，要那股熟悉的拉力，一起到场，才显得出来。

心理学给这种记忆起过名字，叫「程序性记忆」，和能说出口的「陈述性记忆」分开。名字起得不错，可它仍旧是仓库里的另一只抽屉。

外婆说「脑子装不下」，是把账记在了仓库上。她的手却在告诉她：有些东西从来就没装在里面，是在一个场里，一次次重新显出来的。

◆ 九、一个完整的例子

卢晓雯三十四岁，在一家建材公司做会计。生完孩子，她休了五个多月的假，回到原来的岗位。

头一个月，她觉得自己变笨了。报表做到一半，忘了刚才核到哪一行。开会时领导问一个数字，她明明上个季度背得滚瓜烂熟，这时候一片空白。

同事半开玩笑：「一孕傻三年嘛。」

她自己也这样想。她下载了一个练记性的小程序，每晚孩子睡了，就练半小时。练了三个礼拜，分数涨了，上班还是老样子。她开始怀疑，是不是哪里真的坏掉了。

后来，几件事一件接一件地变了。

婆婆来帮忙带孩子，她夜里能睡整觉了。部门换了新办公室，她的座位从过道边挪到了靠墙的角落，身后不再有人来来去去。一个老同事退休前，把自己用了十年的那本对账手册交给她，里面夹满了便条。她开始每天早上第一件事，先把前一天的单据摊在桌上，按顺序排一遍。

两个月后，领导在会上又问一个数字。她张口就答了出来。

她说：「总算缓过来了，脑子回来了。」

本书要替她把账重记一遍。

她的分布换了：夜里的觉回来了，白天的注意不再被过道上的人一次次拉走。她的场换了：靠墙的座位，桌上摊开的单据，那本夹满便条的手册，和她以前的那套做法重新缠在一起。那些数字，是在这样一个场里，又一次显了出来。

那个小程序也许帮了一点忙，可它练出来的，是那间安静卧室里的一个分数。

「脑子回来了」这句话没有错。只是回来的不只是一个脑子，是一整个场。

◆ 十、今天：手机成了外接的硬盘

今天，容器的比喻又长出了一截。

很多人说，手机是「外接大脑」。电话号码不用记了，路线不用记了，生日、密码、开会的时间，都存在手机里。

2011 年，斯帕罗（Betsy Sparrow）等人报告过一组研究，大意是：人知道信息存在电脑里以后，记住信息本身的会少，记住「存在哪里」的会多〔核：大意〕。媒体把这叫「谷歌效应」。

这组研究很有意思。可它常常被讲成另一个容器故事：大脑这只仓库，把一部分货转到了手机那只仓库。

本书看到的是另一件事。手机进到日子里以后，场换了。一个人想起一件事的那一刻，场里多了一块发光的屏幕，多了一个随时能搜的框。什么念头会在什么时候显出来，跟着都换了。

会说话的机器也是一样。你问它，它答你；你没问，那个念头也许就不会在你身上显出来。

◆ 十一、放回日子里

回到开头那个站在厨房里发愣的你。

下一次想不起来，先别急着说「脑子不好使了」。一个小办法：回到刚才的地方，站一站，看一看。很多时候，那个念头会在原来的场里，自己冒出来。

家里有孩子在学习的，也可以留意一件事：他「记不住」的时候，问一句他是在哪里背的，背的时候身边有什么。也许要改的不是他的脑子，是那张书桌的摆法，和那段时间的摊法。

身体或心里的难处真的大了，比如记性突然变得很差、持续很久，请找医生或心理咨询师。在这之外，「脑子不好使」这句话，可以先放一放。

带 走 的 话

想不起来，不一定是仓库老了；记忆不是取出来的货，是场又一次把那个形状显了出来。

小　账

开门还是关门？认知心理学打开了行为主义关上的黑箱子，又在箱子里放了一只先在的容器，把土当成了标签。

发起，还是备场？练记性、怪脑子，是要一只先在的仓库自己发起；回到原地、改书桌的摆法，是在备场。

想 一 想

你最近一次说「脑子不好使了」，是在什么情况下？那段时间，你的日子里换了什么？有没有一样东西，你一到某个地方就想起来，一离开就忘？

◆

07

第 7 章

病在里面：诊断手册把难处放进了一个人

◆ 一、你一定有过这样的时刻

深夜，你刷到一个短视频。一个人对着镜头，语速很快：「如果你有以下五种表现，你可能是……」

第一条，你中了。第二条，好像也有点。到第五条，你已经在心里给自己下了一个结论。

第二天，你把视频转给一个朋友，配了一句话：「原来我是这个。」

那一刻，你大概松了一口气。一团说不清的难受，终于有了一个名字。原来不是我矫情，原来不怪我不够努力，原来它是一样「东西」。

那个名字，放在了哪里？

它放在了你身上。好像那团难受，是你身体里长着的一样东西，就像肚子里长了一颗结石。

这一章，讲心理学和精神医学怎样把一个人的难处，放进这个人的里面。

◆ 二、一本越来越厚的手册

最有名的那本手册，叫《精神障碍诊断与统计手册》，英文缩写是 DSM，由美国精神医学学会编订。

第一版出在 1952 年〔核〕。那时候它还很薄，带着很重的精神分析色彩，许多病名后面都挂着一个「反应」二字。

1980 年的第三版是一个转折〔核：大意〕。它不再多讲病是怎么来的，只讲病长什么样：列出一组症状，规定几条里要有几条、要持续多久，够了，就下诊断。这样一来，两个医生面对同一个病人，更容易得出同一个结论。

2013 年出了第五版，2022 年又出了它的修订本〔核〕。世界卫生组织另有一套《国际疾病分类》，现行的是第十一版，中国的临床也常用它〔核：大意〕。

第五版给「精神障碍」下过一个定义，大意是：一种综合征，表现为一个人在认知、情绪调节或行为上，有临床意义的紊乱；它反映的是心理功能背后的心理、生物或发育过程，出了功能失调〔核：大意〕。

请注意这句话里的几个词：「一个人」「背后」「功能失调」。

难处，被定位在一个人身上；它的根，被定位在这个人的心理过程背后。

◆ 三、先说对在哪儿

说手册的毛病之前，先把公道还给它。

它让很多人得到了帮助。一个名字，能让人找到对的医生，拿到对的治疗，在保险和学校里争到应有的照顾。对很多家庭来说，「原来是一种病」这句话，替孩子卸下了「懒」「作」「不懂事」的骂名。

它让研究成为可能。不同城市、不同国家的研究者，说的是同一套病名，才谈得上比较和累积。

手册也不是看不见环境。第五版写明，大意是：对常见的压力和丧失，比如亲人去世，那些在意料之中、文化上被认可的反应，不算精神障碍〔核：大意〕。它还专门列出一类「可能成为临床关注焦点的其他情况」，里面有亲子关系的问题、夫妻关系的问题、住房和经济的问题〔核：大意〕。

所以，本书不是说手册不该有，也不说诊断都是假的。有些难处，身体那一块土分量很重，诊断和治疗是正经事，耽误不得。

本书只拆一处：账记在哪里。

◆ 四、关系被放在了后排

你再看一眼那一类「其他情况」。

亲子关系、夫妻关系、住房、经济，手册看见了，也写进去了。可它们被放在哪里？放在正式的障碍之外，放在后排，算作「需要关注的情况」。

前排坐着的，是一个人的诊断。后排站着的，是这个人所在的场。

这个座次，就是一种记账法。

一个十五岁的孩子，父母天天吵架，他夜里睡不着，白天不想上学。到了诊室，最后写在病历上的，常常是他一个人的名字后面跟着一个病名。父母的吵架，至多写进「家庭情况」那一栏。

这不怪哪个医生。手册给的格子就是这样：一个病名，只能挂在一个人身上。一个家，一间教室，一个场，挂不上去。

这和第 6 章的容器，是同一个动作。先立好一个人，再把发生在这个人四周、这个人和别人之间的事，一件件收进这个人的里面。

◆ 五、难处是一场发生

换一副眼镜看。

一个人的难处，常常是在一个场里发生的。它显在这个人身上，就像一阵风显在一面旗子上。旗子在动，这是真的；可你不能说，风是从旗子里吹出来的。

这样说，不是把难处推给环境。第二篇会讲，「都怪环境」只是把先在的位子从人挪给了场，括号还在。

本书说的是：难处的那个形状，是人和场缠在一起时显出来的。身体是其中分量很重的一块土，睡眠、激素、遗传，都在里面推。家、学校、工作、手机、钱，也在里面推。它们一起，让某种难受在这个人身上一次次显出来，最后定了型。

定了型的东西是真的。可它是长出来的，不是一开始就装在里面的。

还有一件事要说：诊断本身，也是投进场里的一样东西。

打个比方。体温计量出三十九度，这个数是真的。可没有哪个医生会说，「三十九度」是这个人身上本来装着的一样东西；他会问，是哪里在发炎，这几天经历了什么。心里的难处，常常更像发烧，而不像一颗结石。

一个名字递到一个人手上，场就变了。他可能因此被理解、被照顾、去看医生，场往好里改。他也可能从此说「我就是这样的」，家里人也说「他有病，别惹他」，场往一个方向定型。

同一个名字，可以备出两种完全不同的场。

一个病名递进家门，家里人说话的口气会变，排给他的活会变，对他的期待也会变。这些变化，又会回头改他身上那团难受显出来的样子。

这件事，叫回写：长出来的东西，回头去改让它长出来的那片土。诊断也会回写。所以下诊断的那一刻，同时也是在备场，只是很少有人这样看它。

◆ 六、格子的边，也在挪

还有一件事，能看出这些格子不是天生就在那里的：它们的边，一直在挪。

1973 年，美国精神医学学会投票，把同性恋从手册的障碍名单里拿了出去〔核〕。在那之前，它是一种病；在那之后，它不是了。这些人本身没有一夜之间变了，变的是那张名单，和名单背后整个社会的场。

第五版也挪过一条边。旧版的抑郁诊断里，有一条「丧亲排除」：亲人刚去世的人，有一段时间的低落，不算抑郁。第五版把这一条删了〔核：大意〕。支持的人说，这样不会漏掉真正需要帮助的人；反对的人说，这样会把正常的悲伤也算成病。争论到今天还没停。

请注意这件事的意思。一个人失去了亲人，三个礼拜吃不下饭。他算不算有病，要看那一年手册的边划在哪里。

本书不在这场争论里站队。本书只指出一点：如果一个病真的只是装在一个人里面的东西，它的边，就不该随着投票和修订挪来挪去。

边会挪，说明格子本身也是在一个场里长出来的。它是医生、病人、研究者、保险、学校、整个社会一起，一版一版写出来的。

写出来的东西，可以很有用。它只是不该被当成，一个人身上本来就刻好的记号。

◆ 七、林岚的那本手册

林岚的书架上，就有一本翻旧了的手册中译本。她在大学里读过，后来考咨询师证又读过一遍。

小舟不出门的头两个礼拜，她半夜起来，把那本书从书架上拿下来，一页页地翻。她找到好几个看起来都对得上的病名。

她没有把任何一个说出口。她知道，这些名字要由医生来下，不能由一个当妈的在半夜里下。

她还发现了另一件事：每找到一个名字，她心里就松一下，又紧一下。松的是，好像终于有了一个解释；紧的是，这个解释，把那扇门后面的整件事，都放进了儿子一个人的身体里。

那一个月里家里发生的事，学校里发生的事，她和老周之间的事，外婆那句天天重复的话，都不在那本手册的格子里。

林岚把书放回了书架。

第二天，她给一位做精神科医生的老同学打了个电话，约了时间。她想，名字该由医生来下；那扇门后面的整件事，得由一家人一起看。

◆ 八、一个完整的例子

赵一鸣十八岁，从西北一个县城考进了南方一所大学。

开学第二个月，他开始不去上课。白天在宿舍拉着床帘，晚上睡不着，饭也常常不吃。辅导员找他谈话，他说没事，就是累。

学校给新生做心理普查，他的问卷分数很高，被约去了心理中心。咨询师和他谈了几次，又建议他去医院看看。医生给他下了一个诊断。

那个诊断帮了他。他有了一个理由跟辅导员请假，也有了一个理由跟家里说「我不是装的」。他开始接受治疗。

后来让他慢慢好转的，还有很多别的东西。

心理中心的咨询师没有只问他的症状。她问他宿舍几个人，问他在家时一天怎么过，问他这里的饭吃不吃得惯。谈到第三次，赵一鸣说，他从小到大，身边没有一天不是熟人；到了这里，四个室友说的方言，他一句也听不懂。

后来，学院里一个同乡的学长约他去打篮球。食堂开了一个卖面食的窗口。他报了一个修自行车的志愿者小组，每周三下午蹲在楼下，给同学补胎。

一个学期以后，他的问卷分数降了下来。

病历上，那个诊断记在他的名字后面。可要把那一学期的账记全，还得写上：一间听不懂的宿舍，一碗熟悉的面，一个周三下午的楼下，一个约他打球的人。

他的分布、他的场、什么在拉着他，三样一起换了。这里的「拉」，本书叫它「美」：不是好看，是那种「好像会被拉过去」的吸引。

本书不说那个诊断错了，也不说治疗不重要。本书只是说，要是只看病历上的那一行，这一学期就只剩下「他的病好了一些」。

那间宿舍里的另外三个人，那个约他打球的学长，那个卖面的窗口，也在这一学期里改了一点点。他们是这场好转的一部分，可没有一样记在病历上。

◆ 九、今天：人人都在给自己贴标签

今天，病名走出了诊室，走进了手机。

短视频里，「你可能是某某」的测试一个接一个。年轻人见面，先问一句「你是 i 人还是 e 人」。有人在个人简介里写上自己的诊断，像写上星座一样。

这件事有好的一面。很多人因此第一次知道，自己的难受有名字，可以去求助，不是丢人的事。

也有另一面。一个标签贴上去，人就开始照着它活。「我是社恐」，于是聚会不去了；不去了，场就窄了；场窄了，那份怕就更像是自己身上的一样东西。

标签本身在回头改这个人的场，可它说出口的却是：这是你本来就有的。

会说话的机器也会接这个话。你告诉它你的几种表现，它常常会提醒你去看医生，这是好的；可它也只能对着你一个人说话，看不见你所在的那间屋子。

◆ 十、放回日子里

回到那个深夜刷到视频的你。

如果你真的难受了很久，影响了吃饭、睡觉、上班或上学，请去找医生或心理咨询师。一个正式的诊断，能帮你拿到帮助。身体或心里的难处真的大了，不要一个人扛。

在这之外，一个小办法，今晚可以试：拿一张纸，左边写下那个让你觉得「对上了」的名字；右边写下这几个月里，你的日子换了什么。搬家了没有，换工作了没有，谁离开了，谁来了，手机用得多了还是少了，睡觉的时间挪了没有。

用右边推翻左边，不是这张纸的用处。它只是让那张纸上，除了你一个人，也有你的场。

下次去看医生，可以把这张纸也带上。

带 走 的 话

一个病名可以帮人拿到帮助；可它挂在一个人身上，那个让难处显出来的场，就容易被留在门外。

小　账

开门还是关门？ 诊断让难处有了名字，开了求助的门；把场放进后排，又关上了土那一扇。

发起，还是备场？ 「你得配合、你得自己好起来」，是要求发起；把那张纸带进诊室，让场一起被看见，是在备场。

想 一 想

你给自己贴过什么标签？贴上以后，你的日子是变宽了，还是变窄了？如果把那个标签换成一句「我最近是怎样变成这样的」，你会想起哪几件事？

◆

08

第 8 章

心理学发现了「基本归因错误」，又犯了它

◆ 一、你一定有过这样的时刻

早高峰，你在路上开车。旁边一辆车突然并线，几乎擦着你的车头插进来。你一脚刹车，心里冒出一句：「这人素质真差。」

过了两个路口，轮到你了。你要赶在九点前打卡，看见右边车道空出一截，打了个灯就并了过去。后面的车按了一声喇叭。你心里也有一句话：「我赶时间，没办法。」

同一件事，别人做，是他这个人不行；自己做，是那天的路况不行。

你不一定注意过这件事。心理学注意到了，而且给它起了一个很重的名字：「基本归因错误」。

这一章要讲一件很讽刺的事。心理学发现了这个错误，写进了每一本教科书；可这个学科自己，一百多年来，一直在犯它。

◆ 二、卡斯特罗的那篇文章

1958 年，海德（Fritz Heider）出了一本书，《人际关系心理学》〔核〕。他说，大意是：普通人都是业余的心理学家，总在问别人为什么这样做；答案大体有两类，一类在这个人里面，一类在他外面的处境里。

1967 年，琼斯（Edward Jones）和哈里斯（Victor Harris）做了一个实验〔核〕。他们让大学生读一篇短文，内容是支持或反对古巴领导人卡斯特罗。

有的学生被告知，作者的立场是自己选的；有的学生被告知，作者是被指定写这一方的，没得选。

然后问学生：你觉得作者本人对卡斯特罗是什么态度？

按理说，知道作者是被指定的，就不该从文章去推他的真实态度。可结果是，即使知道是被指定的，学生们还是倾向于认为：写支持文章的人，本人多半就是支持的〔核〕。

1977 年，罗斯（Lee Ross）给这种倾向起了名字，就叫「基本归因错误」〔核〕。大意是：人在解释别人的行为时，容易高估这个人内在的特质，低估他所处的情境。

同一年，罗斯和同事还做过一个问答比赛的实验〔核：大意〕。随机抽签，一人出题，一人答题。出题的人只出自己知道答案的题，答题的人当然答不全。旁观的人事后打分，常常觉得出题的人更有学问，虽然大家都看见了，角色是抽签抽来的。

1991 年，罗斯和尼斯贝特（Richard Nisbett）把这一路研究写成了一本书，书名就叫《人与情境》〔核〕。

◆ 三、赶时间的神学生

开头那两句话，一句说别人「素质差」，一句说自己「赶时间」，心理学也研究过。

1971 年，琼斯和尼斯贝特写过一篇文章〔核：大意〕。他们说，大意是：做事的人，常把自己的行为归到处境上；看的人，常把同一个行为归到做事的人身上。后来人们把这叫「行动者与观察者的差异」。

为什么会这样？一个说法是，人站的位置不一样。开车插队的那个人，眼睛看着的是前方的路况、仪表盘上的时间；你在后面，眼睛看着的，是他那辆车。

「赶时间」三个字，还有一个更有名的实验。

1973 年，达利（John Darley）和巴特森（Daniel Batson）找来一批神学院的学生〔核：大意〕。让他们去另一栋楼，讲一段话，有的人讲的正好是「好撒马利亚人」的故事，就是那个路边救人的比喻。路上，实验者安排了一个人，倒在门口，咳嗽，呻吟。

有的学生被告知时间还早，有的被告知已经迟到了，得快点。

结果，停下来帮忙的多少，和要讲什么题目关系不大，和赶不赶时间关系很大。赶时间的那些人，停下来的少得多，有人几乎是跨过那个人走过去的。

这些学生，不是一群冷漠的人。他们大多是真心要做好人的人。

一个「好人」，在一个赶时间的场里，没有显出来。

还有一组更有名的实验。1963 年，米尔格拉姆（Stanley Milgram）请普通人来实验室，按一个穿白大褂的人的指示，给隔壁的「学生」施加越来越强的电击〔核：大意〕。电击是假的，被试不知道。结果，很多人一路按了下去，远远超出事先大家的估计。

事后，许多人在问卷里说，自己当时很难受，却停不下来。米尔格拉姆想说的，大意是：不是这些人天生残忍，是那间屋子、那件白大褂、那一句「请继续」，把他们推到了那一步。

这几组实验，都在把账往场上挪。

◆ 四、先说对在哪儿

这一路研究，看见了一件很要紧的事。

人有一个很顽固的习惯：看见一个行为，就往这个人身上找原因。这个习惯省事，几乎是自动的；可它常常错。

这个看见，用在日子里很有用。领导看见新员工开会不说话，先别急着说「这人没想法」，问一句：这个会给新人留了说话的空当没有？老师看见一个孩子上课走神，先别急着说「这孩子不用心」，问一句：他昨晚睡了几个钟头？

做这一路研究的社会心理学家，是认真对待这件事的。他们反复提醒：情境的力量，比我们以为的大得多。

所以，本书说「心理学又犯了它」，不是说这些研究者糊涂。是说他们看见的这个错，被放在了一个很窄的位置上。

还要多说一句公道话。罗斯这一派人自己，常常就是最早提醒「别把人看死」的人。他们在课堂上讲情境的力量，在法庭和政策的讨论里，提醒人别只盯着个人的品行。本书往下拆的，不是他们的人品，是这个学科整体的记账法。

◆ 五、错被记成了普通人的错

请注意这个错被安放在哪里。

在教科书里，它是普通人的错，是旁观者的偏差：一个站在旁边看的人，判断另一个人时出的错。

心理学是那个指出错误的人，站在错误的外面。

可你回头看前面几章。人格测验把一次次在不同场合里的表现，写成一个人身上稳定的特质；智商测验把一次次在某种场里显出来的本事，写成一个人身上的一个数；勒温的式子里，P 站在互动之前；认知心理学的图上，容器先在；诊断手册把难处挂在一个人的名字后面。

这些，不都是在高估「里面的东西」、低估场吗？

这就是最讽刺的地方。普通人看见一辆车插队，说「这人素质差」，心理学说这是错误。心理学看见一个人在不同场合表现得差不多，说「这人有某某特质」，这叫测量。

普通人这样判断一个人，叫错误；心理学这样判断一个人，叫测量。

两句话的样子，几乎一模一样。

◆ 六、为什么看不见自己

为什么一个学科，能把这个错讲得清清楚楚，却看不见自己也在犯?

一个原因，是这个错被定在了「判断别人」这件事上。心理学家觉得自己不是在判断某个人，是在测量一个变量。

另一个原因更深。心理学要做实验，要测量，就要有一个稳定的东西来承载测到的数字。要测，就得有一个不变的被测者。这个被测者，就是那个在场之前已经在的「我」。

普通人犯这个错，是图省事。心理学犯这个错，是为了让测量成立。前一个错，提醒一下就能改一点；后一个错，一改，学科的地基就要动。

还有一件事很有意思。1994 年，莫里斯（Michael Morris）和彭凯平做过一项研究〔核：大意〕。他们比较中美两地报纸对同一类凶杀案的报道，发现英文报纸更多从凶手本人的性格找原因，中文报纸更多从处境和关系找原因。

这说明，这个「基本」错误，也许没有那么「基本」，它和一个人长在什么样的土里有关。第五篇讲中华文化的「我们」时，会回到这件事上；那里会看到，把原因放到「我们」身上，也会犯另一种错。

◆ 七、换一个方向，还不够

本书要往前多走一步。

很多人听了基本归因错误，会说：那就多往情境上找原因好了。插队的人，也许是家里有急事；走神的孩子，也许是昨晚没睡好。

这比只怪人好。可它还在问同一个问题：原因在人里面，还是在人外面？好像人和情境是两样先在的东西，行为是其中一样推出来的。

本书说：插队那一下，是那条路、那个时刻、那个人、那辆车，一起缠出来的一个形状。它不在任何一方的里面，等着被找到。

你说「我赶时间」，是在给自己找情境；你说「他素质差」，是在给他找内核。两句话都在找一个先在的源头。

本书的问法换成：这个行为，是在什么样的场里显出来的？这个场怎样改，它就不太容易再显出来？

这一问，不问是谁的错，问的是下一次。

对插队这件事，这一问能落到很实的地方。那个路口的车道是不是画得太短，导航是不是总在最后一百米才提醒，早高峰的红灯是不是太长。改了这些，插队的人会少，司机们的「素质」，好像也一下子高了。

1995 年，吉尔伯特（Daniel Gilbert）和马隆（Patrick Malone）回顾过这一路研究〔核：大意〕。他们更愿意叫它「对应偏差」：人总想让一个行为，对上这个人身上的一样东西。

这个说法很准。它准就准在「对上」两个字：行为在这边，人身上的东西在那边，一一对应。本书要拆的，正是这个对应的架子本身。不管对上的是人身上的特质，还是人外面的情境，都是先立好两边，再去对。

◆ 八、老周在电话里的两句话

老周跑物流，常出差。他每晚给家里打电话。

问到小舟，他说得最多的是：「这孩子就是太懒了，从小就这样，没吃过苦。」

问到他自己哪天回家，他说的是：「这一趟路上堵，货又压着，我也没办法。」

林岚在电话这头听着，没吭声。她在学校里给家长讲过这个错误，讲过好几回。

她也知道，自己有时候也一样。学生不交作业，她会先想一想他家里出了什么事；儿子不开门，她心里冒出的第一句，常常是：「他怎么就这么脆弱。」

一个懂行的人，也会在自家门口犯这个错。

这不是林岚学艺不精。错误一旦被讲成「别人身上的偏差」，懂它的人就会以为，自己站在了偏差外面。站在外面的感觉，正是最容易犯它的时候。

◆ 九、一个完整的例子

吴凡十四岁，读初二。班主任宋老师给他的评语，连着两个学期都有一句：「学习态度不端正，懒散。」

他作业常常不交，上课趴着，叫起来回答问题，一脸茫然。宋老师找过家长两次，家长回去骂了他两次。

到了初二下学期，宋老师换了一种问法。她不再问「你为什么这么懒」，而是约他放学后留下来，问他每天晚上几点睡、在哪里写作业。

她这才知道，吴凡的爸妈在城里开了一个早餐摊，凌晨三点就要出门。他每天晚上要照看一个上一年级的妹妹，写作业的地方，是摊子上收回来的那张折叠桌。

宋老师没有就此把他的「懒」改成「可怜」。她知道，给他换一个先在的原因，也解决不了事。

她做了几件小事。把他的座位从最后一排挪到窗边第三排。让他每周五下午管化学实验室的器材，他摆得整整齐齐，物理老师都来借他去帮忙。她跟家长商量，妹妹放学后先去楼下的托管班待一个钟头。

一个学期以后，吴凡的作业还是不总能交齐，可他上课不趴了。化学考了班上第九。

宋老师在评语里，没有再写「懒散」。她写的是：「对动手的事很投入。」

这一句评语，也只是那一个学期的样子。它不该被当成吴凡身上新装好的一样东西。

◆ 十、放回日子里

回到开头那条早高峰的路。

下一次，有人插到你前面，你可以试一个小办法：先别说「他怎么这样」，也别急着替他找「他也许有急事」。问一句：这条路，这个路口，是不是常常逼得人这样插？

把问题从「他是什么人」挪到「这里是什么场」，你会发现，很多火气没有地方落了。

家里也一样。孩子又一次没做到，先别说「你就是不自觉」，也别说「都怪学校压力大」。今晚可以问一句：「这件事，在什么时候、什么地方，最容易卡住？」

带走的话

说「他就是这种人」之前，先问一句「这是在什么样的场里显出来的」；心理学自己，也该这样问一次。

小　账

开门还是关门？心理学发现了这个错，开了一扇门；把它只记成普通人的错，又把自己关在了门外。

发起，还是备场？骂一个孩子懒、要他自己改，是要求发起；挪座位、给他一件能投入的事，是在备场。

想一想

你最近一次说「他就是这种人」，说的是谁？如果把这句话换成「他在那个场里，显出了这个样子」，你会想到什么不一样的办法？

◆

09

第 9 章

意志力是一口井吗

◆ 一、你一定有过这样的时刻

一月一号，你办了一张健身卡。年卡，打了八折，前台的小姑娘说：「这次一定能坚持下来。」

头两个礼拜，你去了九次。第三个礼拜，加了两天班，去了一次。到了三月，那张卡躺在钱包的最里层，你已经想不起它的颜色了。

你对自己说了一句很熟的话：「我就是没毅力。」

这句话说出来，好像把事情讲清楚了。可你想过没有：毅力是什么？它在哪里？它为什么一月有，三月就没了？

很多人心里有一幅画：人的身上有一口井，井里装的是意志力。用一次，水就少一点；用多了，井就干了，人就扛不住了。

这一章，就来看看这口井。

◆ 二、萝卜和巧克力饼干

这幅画，心理学替它找过证据。

1998 年，鲍迈斯特（Roy　Baumeister）和同事发表了一个实验〔核：大意〕。被试饿着肚子进屋，桌上摆着刚烤好的巧克力饼干，还有一碗萝卜。一组人可以吃饼干，另一组人只许吃萝卜，不许碰饼干。

之后，让他们去做一道其实解不开的图形题。结果，忍着不吃饼干的那一组，更早放弃。

鲍迈斯特把这叫「自我耗竭」。大意是：自我控制要用掉一种有限的资源，前一件事用掉了，后一件事就不够了。这就是「力量模型」：意志力像一块肌肉，用多了会累。

后来几年，跟进的研究很多，还有人提出，那份资源和血糖有关〔核：大意〕。2011 年，鲍迈斯特和一位记者合写了一本畅销书，书名就叫《意志力》〔核：大意〕。

这幅画从此走出实验室，走进了企业培训、育儿书和短视频。「早上意志力最足，难事放在早上做」「别在一天里做太多决定」，都是从这里来的。

◆ 三、先说对在哪儿

这一路研究，有它看对的地方。

人确实会累。连着开了一天的会，晚上回家，很难再管住自己少吃一块蛋糕。照顾病人的家属，熬到第三个月，脾气会变坏。这些都是真的，谁也不该骂他们没出息。

它也帮人松了一口气。原来扛不住，不全是品德问题；原来要给自己留点余地，别把一天塞得太满。

把难事放在精神好的时候做，减少不必要的选择，这些办法，很多人用了确实觉得有用。

本书不拆这些办法。本书拆的是那幅画：一口装在人身上的井。

◆ 四、那口井，后来没有找到

2016 年，哈格（Martin Hagger）和许多同事一起，做了一次多实验室的重复〔核：大意〕。二十多个实验室，按事先登记好的同一套程序，重做一种自我耗竭的实验。

结果，那个效应小到几乎看不出来〔核：大意〕。

这并不等于说人不会累。它说的是：那个「先用掉一点，后面就少一点」的井，没有像原先说的那样稳稳地出现。血糖的说法，后来也受到不少质疑〔核：大意〕。

还有几项研究，从另一个方向撬了这口井。

2010 年，乔布（Veronika Job）、德韦克（Carol Dweck）和沃尔顿（Gregory Walton）报告〔核：大意〕：相信「意志力用了就会少」的人，才更容易出现耗竭的样子；不这样相信的人，耗竭不太明显。

一口井，会因为你怎么看它，变深变浅?

2012 年，霍夫曼（Wilhelm Hofmann）等人用手机，在一天里随机地问人们：此刻有没有想要什么，有没有在忍〔核：大意〕。结果有点出人意料：自控分数高的人，并不更会硬扛；他们是更少碰上要硬扛的诱惑。

他们的日子，本来就摆得不太一样。

有的人把零食放在高高的柜子顶上，有的人干脆不往家里买；有的人出门跑步前，前一晚就把鞋摆在门口。他们不是更会忍，是更少需要忍。

这一条，比井那幅画更接近日子的真相：一个人的「自控」，有一大半在他的屋子里，不在他的身上。

◆ 五、等糖的孩子，看的是谁

说到意志力，很多人还会想起「棉花糖实验」。

米歇尔（Walter　Mischel）和同事在二十世纪六七十年代，让幼儿园的孩子面对一块点心：现在吃，只有一块；等一会儿再吃，有两块。米歇尔这个人，第 11 章还会再讲。

很多人只记住了后来的追踪：能等的孩子，长大以后好像过得更好。于是这件事被讲成了一口从小就有深有浅的井。

可米歇尔自己的实验里，还有另一半〔核：大意〕。把点心盖起来，孩子等得久；让孩子去想别的开心事，孩子也等得久。能不能等，跟点心摆在哪里、孩子的眼睛往哪里看，关系很大。

2013 年，基德（Celeste　Kidd）等人又加了一步〔核：大意〕。实验员先对一组孩子说话算话，对另一组孩子说话不算话。遇到说话不算话的大人，孩子等的时间短得多。

这些孩子不傻。在一个大人说话不算数的场里，眼前的一块糖，才是靠得住的。

2018 年，瓦茨（Tyler Watts）等人用更大、更多样的样本重做追踪〔核：大意〕。把家庭背景等因素考虑进去以后，「能等」和后来成绩的关系，比原先说的弱得多。

◆ 六、推，还是拉

本书换一副眼镜。

意志力那幅画里，人是一台发动机，靠自己身上的燃料，推着自己往前走。

可你回想一下，你这辈子真坚持下来的那几件事，是怎么坚持的？很少是一天天咬牙推出来的。多半是有什么东西在拉着你：一个等你的人，一件越做越有意思的事，一个你想成为的样子。

本书把这种拉力，叫「美」。这里的美，不是好看，是那种「好像会被拉过去」的吸引。

要用意志力硬推的时候，往往正是美不在场的时候。

推，是拉不动时的替身。

「我坚持住了」这句话，也是一次发生。场里有了拉力，时间和注意摊得对，没被别处抢走，这句话才在一个人身上显出来。

所以，没有坚持住，不一定是井干了。也许那个场里，从来就没有什么在拉你；也许你的时间早被摊到了别处，那件事根本挤不进去。

偶尔推一把，可以；靠推过一辈子，人会累垮。

心理学里，其实已经有人在用拉和摊法替代推。

1999 年，戈尔维策（Peter　Gollwitzer）总结过一种叫「执行意图」的办法〔核：大意〕。不是只下决心「我要多运动」，而是写成「如果到了下午六点、走出公司大门，我就直接拐去公园」。很多研究发现，这样写比光下决心更管用〔核：大意〕。

请注意它管用在哪里。它没有让井变深，它把一件事钉在了一个时间、一个地点、一个场上。说白了，这是在备场。

可教科书讲它的时候，常常还是说：它帮人「节省了意志力」。账又记回了井上。

中国人讲意志力，常讲两个老故事。

一个是头悬梁：据古书的记载，汉代有个叫孙敬的读书人，怕夜里读书打瞌睡，把头发用绳子拴在房梁上。一个是锥刺股：战国时的苏秦，读书困了，拿锥子扎自己的大腿〔待核：两则出处与细节〕。

这两个故事，一代代讲给孩子听，讲的都是推：困了，就扎自己一下，接着读。

可这两个故事，也可以从另一头讲。

苏秦扎大腿之前，据说是游说失败，落魄回家，家里人都看不起他。他读的那几本书，是他回到那个场里唯一的路。拉着他的，是一个要翻身的念头，和一张张看不起他的脸。

故事只留下了那把锥子。拉着他的那一头，被讲没了。

这样讲，不是要贬低吃苦。吃苦是真的，扎下去也是真的疼。本书只想把账记全：一把锥子能扎醒一个人，是因为那个人身后，有一扇他想推开的门。

没有那扇门，扎再多下，也只是疼。

◆ 七、井这幅画的代价

井这幅画，还有一笔代价，很少被说出来。

一个人没坚持住，按井的画法，账只有一个地方可记：他的井太浅。于是他除了原来那件没做成的事，又多背了一件：「我是个没毅力的人。」

这是双重的负担。事没做成，人还被记了一笔。

更麻烦的是，这一笔账，会回头改他的场。觉得自己没毅力的人，下一次干脆不开始；开始了，一遇到难处就想「果然又不行」。自责一多，夜里睡不好，白天更没力气。场往坏处改了，下一次更难坚持。

这就是本书说的「要求发起」的代价。要求没兑现，账记在人身上；记在人身上的账，又把场往坏里推。

第 44 章会回到这笔账，看它能不能从一个人身上卸下来。

◆ 八、外婆的三班倒

外婆年轻时，在纺织厂三班倒。凌晨四点的班，冬天天还黑着，她摸黑骑二十分钟的自行车去厂里。

她常说：「那时候就是咬着牙过来的。」

她这样说，林岚也这样信。外婆说那句「你得自己想开」，底气就从这里来。

有一回，林岚问得细了一点：那时候是怎么咬下来的？

外婆想了想，说：车间里有一个和她同年进厂的姐妹，每天在厂门口等她，两个人一起进去。中午在食堂，一个班组的人坐一张桌子。年底评了先进，厂里发一条毛毯，她拿回家给女儿盖。

「也不全是咬牙，」外婆说，「一个人的话，早就不干了。」

她那口「井」，原来连着一扇厂门、一张饭桌、一条毛毯。

◆ 九、一个完整的例子

孟川三十一岁，在一家软件公司写代码。体检单上，好几项指标亮了黄灯。他下决心晨跑。

他给自己定了规矩：每天六点起床，跑五公里。闹钟设了三个。

第一个礼拜，他跑了四天。第二个礼拜，前一晚加班到十二点，第二天一早闹钟响，他按掉了。第三个礼拜，他一次也没跑。

他在日记里写：「我太没自制力了。」他又下载了一个打卡软件，断一天就扣一次虚拟的钱。扣到第十天，他把软件删了。

转机来得很平常。

楼下新搬来一个邻居，退休的中学体育老师，每天早上六点半在小区门口压腿。孟川有一天倒垃圾碰上了，老人随口说：「年轻人，明天一起？」

他不好意思拒绝。第二天下楼，老人已经在等了。

他们不跑五公里。先快走，再慢跑，绕着小区外面那条河走一圈。河边有一段路，早上的太阳从对岸的楼缝里照过来，水面一片亮。孟川后来说，他每天最想看的，就是那一段。

他把跑鞋放到了门口，前一晚把运动服搭在椅子上。公司开始实行弹性上班，晚上很少再加到十二点。

半年过去，他每周能跑四五次。同事问他：「你怎么这么有毅力？」

他笑笑：「也没有，有人等。」

这句话，比「我有毅力」记得准。拉他出门的，是一个在门口等的人、一段早上发亮的河。他的分布也换了：晚上不再被加班吃掉，早上的半个钟头腾了出来。他的场换了：从一个人和一只闹钟，换成了小区门口的一个约定。

◆ 十、今天：打卡软件和自律博主

今天，意志力那口井，被做成了很多产品。

打卡软件给你画一串连续的小火苗，断一天，火就灭了。自律博主早上五点起床，拍下自己的书桌和一杯黑咖啡，配上一句「自律给我自由」。

这些东西有时也管用。可它们大多是在给井加压：你的火苗断了，是你的井不够深。

一个人看了一百个五点起床的视频，自己还是起不来，他学到的，常常只是多一份自责。

要是把这一百个视频，换成一个早上在楼下等他的人呢？

◆ 十一、放回日子里

回到那张躺在钱包最里层的健身卡。

下次想说「我就是没毅力」之前，先问自己两句。第一，这件事里，有没有什么在拉我？第二，我的时间和力气，是不是早就被摊到了别处？

一个小办法，明天能试：别给自己加一条规矩，给这件事找一个拉力。约一个人一起，选一个你喜欢的地方，或者把要做的那件事，挪到一天里本来就有空的那一段。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

> **带 走 的 话**
>
> **坚持不是从一口井里抽出来的；多半是有什么在拉你，推，只是拉不动时的替身。**

> **小　账**
>
> **开门还是关门？** 耗竭的研究看见了人会累，却把累记成一口井的水位，把拉力那扇门关上了。
>
> **发起，还是备场？** 给自己加规矩、断一天就罚，是要求发起；约一个人、找一段发亮的河，是在备场。

> **想 一 想**
>
> 你这辈子坚持得最久的一件事是什么？当时拉着你的，是什么？你现在最想坚持、却总坚持不下来的那件事里，缺的是推，还是拉？

◆

10

第 10 章

第一篇总账：心理学怎样把一场发生做成了一样东西

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你大概见过自己的学生档案。

初中毕业那年，班主任在一张表格的「性格特点」一栏里写了几个字。有的人被写成「性格内向，不善言辞」，有的人被写成「活泼好动，自制力差」。

那几个字，跟着档案袋，一路到了高中、大学，甚至到了第一份工作的人事科。

你后来也许变了很多。你在大学里当过社团的头，你在公司里管着十几个人。可在那只牛皮纸袋里，你还是十五岁那年，某一个学期，某一位老师眼里的那个样子。

一场一场的发生，被写成了一样东西，装进了一只袋子。

这一篇十章，讲的就是心理学怎样做了同一件事。这一章，把账并排摊开。

◆ 二、九章，九个画面

先把前面九章，排成一串画面。

第 1 章，是一扇关着的门，和门外的一句「你得自己想开」。

第 2 章，是 1879 年莱比锡的一间屋子，心理学在那里把「我是什么」放进了括号。

第 3 章，是一条从「我思」通到问卷的路，那个先在的「我」，一路被搬了进来。

第 4 章，是一张成绩单，一次次的表现，被写成了一个数。

第 5 章，是一条式子：行为等于人和环境的函数，那个 P 站在互动之前。

第 6 章，是一个站在厨房里发愣的人，记忆被想成了一个仓库。

第 7 章，是一本越来越厚的手册，难处挂在了一个人的名字后面。

第 8 章，是早高峰的一次并线，心理学发现了一个错，又自己犯了它。

第 9 章，是一张躺在钱包里的健身卡，坚持被想成了一口井。

九个画面，是同一个动作的九次。

◆ 三、两张清单，并排放

照老规矩，先把心理学看见的写足，再写它收回的。

章	心理学看见了什么	心理学收回了什么
第 1 章	人会想开，会变	把想开记成一个人从里面按下的按钮
第 2 章	心可以做实验，可以量	把「我是什么」放进括号，不再打开
第 3 章	每个人都有一个说「我」的位置	把这个位置做成一个先在的东西，搬进问卷
第 4 章	人和人在表现上有稳定的差别	把一次次的表现写成人身上的特质和数
第 5 章	行为是人和环境一起推出来的	让 P 站在互动之前，先到场
第 6 章	记忆和注意有规律，可以量	把心做成一只先在的容器，场成了标签
第 7 章	难处是真的，需要名字和帮助	把难处挂在一个人身上，场坐到后排
第 8 章	人总爱高估内在、低估情境	只记成普通人的错，自己照样在犯
第 9 章	人会累，会扛不住	把累记成一口井的水位，不问拉力

左边一列，每一条都是真的看见。右边一列，每一条都是同一个动作：把一场在场里发生的事，收进一个先在的「我」里。

◆ 四、同一个动作，分四步

把这九次合起来看，这个动作大体分四步。

第一步，放进括号。心理学独立的时候，「我是什么」这个问题被暂时搁下，先测再说。

第二步，立一个承载者。要测，就得有一个不变的东西来承载测到的数。特质、能力、容器、障碍，都要有一个挂的地方。这个地方，就是那个先在的「我」。

第三步，记账。测到了什么，就记在这个承载者身上。表现好，是他的能力；表现差，是他的缺陷；想不起来，是他的容量；扛不住，是他的井。

第四步，要求。既然一切都记在「我」身上，改变的源头也只能在「我」身上。于是：你得自己想开，你得坚持，你得调整心态，你得配合治疗。

前三步是认识，第四步是要求。

第四步，就是本书说的那个虚幻：让一个在场里发生出来的「我」，去发起它自己的发生。

◆ 五、为什么一直改不掉

这个动作，一百多年里有人察觉过，为什么一直改不掉？

一，测量要一个稳定的承载者。没有一个不变的被测者，数字就没有地方挂。

二，可重复的实验，要「同一个被试」跨情境不变。今天测和明天测，在这间屋子测和在那间屋子测，都得是同一个人。心理学学的是物理和化学那种多次性的科学：同样的条件做一百次，得一样的结果。可一个人的一次难过、一次想通，常常只发生一次。

三，哲学早就把那个「我」备好了。康德说过，大意是：「我思」必须能够伴随我的一切表象（《纯粹理性批判》B131—132）〔核：大意〕。在他那里，这个「我」是让经验成为可能的条件，不是一样能拿来称一称的东西。经验心理学接过来，把这个条件做成了一个实体，一样可以测的东西。

三条加在一起，括号就很难再打开了。打开它，测量、实验和学科的地基，都要跟着动。

还有第四条，不在学问里，在日子里。

把账记在一个人身上，对很多人来说是方便的。学校不必改课表，公司不必改排班，家里不必改说话的口气。一个孩子不出门，一个员工跟不上，一个病人好不起来，只要说「他自己的问题」，旁边的人就都可以不动。

心理学的记账法，和这份方便，一拍即合。

◆ 六、先说公道，再给自己挑错

总账算到这里，要先把公道还给心理学。

这一百多年，心理学做成了很多事。它让人知道了记忆怎样出错，儿童怎样一步步长大，人在群体里会怎样从众，换一种说话的方式能怎样改变一个人的心情。很多人的日子，因为心理学，过得好了一些。

左边一列的看见，没有一条是白来的。

本书要拆的，只是那个记账法。它让心理学看见了人会变，却总把变的源头，记到一个先在的「我」身上。这一处不拆，后面所有的好东西，都要背着一笔记错的账。

照系列的规矩，本书也要给自己的账找一找毛病。

第一处，心理学不是铁板一块。社会心理学一直在讲情境的力量，第 8 章就引了不少；做家庭治疗的人，早就把一个家当成一个整体来看。说「心理学把改

变记在人身上」，说的是主流的记账法，不是每一位心理学家。如果有人能证明，主流其实一直把账记在场上，这一篇的判断就下宽了，要收窄。

第二处，有些东西确实相当稳。人格测验在成年以后几十年间的重测，相关并不低〔核：大意〕；智商在人群里也能预测不少事。本书不否认这些稳定。本书说的是：稳定，是一次次相似的场里，相似的形状反复显出来，最后定了型；它不等于一个在场之前就装好的零件。这两种说法，哪一种更合事实，第 31 章要给出检验的办法。

第三处，「先测再说」也许只是一个必要的步骤，不算错误。一门学科总得从能测量的东西开始。这个辩护有道理。本书只追问一句：括号放了一百四十多年，还没打开，它还是一个步骤，还是已经成了地基？

这三处，第 50 章还会一并认账。

◆ 七、本篇的总判断

回到窗台上的那盆绿萝。

要是照第一篇的记账法去养它，大概是这样的：先给它做个测验，量出它的「生长力」是几分；叶子黄了，记一笔「生长力不足」；查一查它的病，挂上一个病名；最后对它说，你得自己长好。

听上去很可笑。可把绿萝换成一个人，这四步，我们几乎每天都在做。

外婆对绿萝从不这样。她换盆，理根，挪到窗台，拉开窗帘。她不问这盆绿萝「本来」是什么样的，只问它现在缺什么。

第一篇讲的，是心理学怎样对人做了外婆从不对绿萝做的事。

两张清单并排放，第一篇的总判断是：

心理学为了能测，先把一场场在场里发生的事，做成了一个人身上的东西；做成了，才好要求这样东西去发起改变。

前半句，是这一篇九章的事。后半句，是全书判词的后一半落地的地方。

这一句不是说测量没用，也不是说心理学家坏。它说的是一个次序：先把发生做成东西，再向这样东西要改变。次序一倒，后面的每一步，都走得很顺，也都记错了账。

两半是同一个动作的两面：不先把人做成东西，就没法要求东西发起；要求东西发起，又反过来让人更像一样东西。

◆ 八、一个完整的例子：又一只档案袋

祁晓东二十七岁，在一家做医疗器械的公司跑销售。初中毕业时，他的评语是：「性格内向，不善与人交往，学习尚努力。」

他自己也一直这样认为。大学时同学拉他去辩论队，他说：「我内向，不行。」第一份工作，领导让他去跑客户，他心里打鼓：「我这种性格，干不了销售。」

可他干了下来。头半年，他跟着一个老销售跑医院，一家一家地陪着走。他发现自己不擅长饭桌上的热闹，却很擅长把一台仪器的毛病讲清楚。科室的医生开始单独找他问问题。慢慢地，他成了组里回头客最多的一个。

前年，公司做了一次人格测验，他的「外向性」得分仍然偏低。人事看了报告，写了一句：「适合技术支持岗位。」

祁晓东把报告拿回家，看了很久。

他没有去争。他知道这份报告大概会跟着他的人事档案，一起进下一家公司。

那份测验没有说错什么。他在问卷上勾的，都是心里的真话。可问卷没有问：你在什么场里，显出过另一个样子？那几家医院的科室，那位一直带他的老销售，那些专门来找他的医生，都不在那几十道题里。

一场一场的发生，又被写成了一个数，装进了另一只袋子。

◆ 九、今天：一个更大的档案袋

今天，档案袋越来越大了。

手机记得你每天走多少步、睡几个钟头、在哪个软件上停了多久。推荐算法根据你点过的东西，给你画了一张很细的像。会说话的机器，也会记住你说过的话，下次照你的「偏好」回答你。

这些记录本身，不是坏事。可它们常常在做和心理学同一个动作：把你一次次在某个场里的样子，攒成一个「你就是这样的人」，再照着这个人，把下一段日子推给你。

你在什么场里，会显出别的样子？这个问题，档案袋不问。

◆ 十、放回日子里

林家这几个月，也在攒一只档案袋。

外婆的版本是：「这孩子心太窄。」老周的版本是：「从小就懒，没吃过苦。」林岚的版本最专业，写满了她书架上的那些词。

三个版本，都记在小舟一个人身上。

可这几个月里，家里也有过另外几件事。有一天晚上，外婆炖了汤，小舟把空碗放回了门口，碗底朝上，洗过了。有一个周末，老周回家，在客厅里看球，小舟的门开着，半个钟头没关。

这几件事，不在任何一个版本里。它们太小，太零碎，挂不到一个人身上。

这一篇不给林家开药方，那是第四篇的事。

可第一篇至少能帮林家看清一件事：三个大人，三套说法，用的是同一个动作。这一篇只给一个小办法，今晚就能试：拿一张纸，在你给家里某个人下的那句判断旁边，再写一行：「他在什么时候、什么地方，显出过不一样的样子？」

能写出一件，那只档案袋就松了一道口。

◆ 十一、下一篇：括号上的裂缝

第一篇讲的是，心理学怎样把「我」做成了一样东西。

可这一百多年里，并不是没有人觉得不对劲。1968 年，有人发现同一个人换一个场子就换了样；维果茨基说，心先在两个人之间；吉布森说，椅子在邀请你坐；做治疗的人发现，最稳的不是哪一种技术，是那段关系。

这些，都是括号上的裂缝。

第二篇，就沿着这些裂缝走一遍，看它们撬开了多少，又为什么，都没能把括号整个掀掉。

> **带 走 的 话**
>
> **心理学看见了人会变；为了能测，它先把变的人做成了一样东西，再要这样东西自己去变。**

> **小　账**
>
> **开门还是关门？**第一篇九章，左边一列都在开门，右边一列都在关门；关的是同一扇，土和回写那一扇。
>
> **发起，还是备场？**这一篇的九处要求，全是要求发起；备场的那一半，第二篇从裂缝里一点点找回来。

> **想 一 想**
>
> 你身上有没有一句跟了你很多年的评语？它是谁、在什么时候写的？从那以后，你在哪些场里显出过不一样的样子？

◆



第　二　篇

裂缝：一百年里那些不顺手的地方

导　语

这一篇十章，写一百年里那些「不顺手」的地方。第一篇说，心理学把「我」当成了一样先在的东西，再去量它、诊它、要求它。可这台机器转起来，并不总是顺的。总有人在某一处卡了手，回头说一句：这里不对。

第 11 章写米歇尔 1968 年那一刀：同一个人，换个场子就换了样。第 12 章写维果茨基：心先长在两个人之间，再搬进一个人里。第 13 章写吉布森：椅子在邀请你坐，人看见的不只是样子，还有「能做什么」。

第 14 章写治疗关系：几十年的比较研究里，最稳的往往不是哪一派的技术，是那段关系。第 15 章写习惯：搬一次家，常常比下一百次决心更管用。第 16 章写动机访谈：不要求，只唤出。

第 17 章写家庭治疗：被送来的那一个，常常是替一家人出声的人。第 18 章写具身与生成认知：心不只在脑子里。第 19 章写复制危机：一次性的人，碰上了多次性的尺子。第 20 章把这些裂缝并排放，记一本总账。

这些人都看见了真东西，有的比主流早了几十年。这一篇先把公道还给他们，再看每个人停在哪里。

反差在这里：他们几乎都把分量从「我」挪到了情境、关系、环境或身体上，却很少有人问，那个「我」本身是怎样显出来的。搬走了一个先在的东西，又请进来另一个。

11

第 11 章

1968 年的那一刀：同一个人，换个场子就换了样

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你在单位是个说话算数的人。开会时你拍板，下属等你点头，客户也愿意听你讲。

腊月里回老家，一进门，你就变了。

你母亲在厨房喊一声「把醋拿过来」，你应得飞快。饭桌上舅舅问你一年挣多少，你支支吾吾，脸先红了。父亲一句「你那个工作靠得住吗」，你忍不住顶回去，口气和十五岁时一模一样。

晚上躺在小时候那张床上，你有点恍惚：单位里那个沉稳的人，和饭桌上这个一点就着的人，哪一个才是我？

很多人的回答是：都是你，只不过回家「放松了」，露出了「真实的一面」。

这个回答的意思是：你身上有一个真的你，平时藏着，回家才露出来。这一章要讲的，是心理学里第一个认真不信这句话的人。

◆ 二、心理学怎么说：一本让同行坐不住的书

1968 年，美国心理学家沃尔特·米歇尔出了一本书，书名很平常，叫《人格与评估》。

书里做的事也不花哨。他把当时已经发表的大量人格研究翻了一遍，问一个朴素的问题：一个人在甲场合测出来的某种特质，能不能预测他在乙场合的行为？

比如一个孩子在课堂上诚实，到了操场上、到了家里，是不是也诚实？一个人在问卷上自评外向，到了陌生人多的聚会上，是不是真的话多？

他翻出来的结果，让同行坐不住。大意是：跨场合的一致性，比人们以为的低得多。问卷分数和具体场合里的行为，相关通常不高，常被引用的说法是大约在 0.3 上下，他把它叫作「人格系数」〔核：大意〕。

用大白话说：知道一个人在问卷上的分数，你对他明天在某个具体场合会怎样做，只能猜对一小部分。

比这个数更要紧的，是他的结论。他说，大意是：行为在很大程度上随情境而变，人格测量假定的那种跨情境的稳定，证据并不支持；与其给人贴上「外向」「攻击性强」这种笼统的标签，不如看他在什么情境下做了什么。

这句话的分量，要放回第 8 章去掂。普通人看别人，爱把行为归到「他就是那种人」，低估了场的力量；心理学后来把这叫「基本归因错误」。米歇尔等于是在说：整个人格测量行当，也在用同一种眼光看人，只不过把「他就是那种人」换成了一个带小数点的分数。

他当时大概没有用这么尖的话。可是同行听出了这层意思，所以坐不住。

这一刀下去，引出了一场吵了差不多二十年的架，后来被叫作「人—情境之争」。一边说，行为主要看人；一边说，行为主要看场。

◆ 三、吵了二十年，吵出了什么

说米歇尔错的人，有很硬的回击。

一种回击是：单看一次行为当然不准，可是把很多次加起来，平均一下，稳定性就出来了。艾普斯坦在 1979 年前后的研究大意如此：把几十天的行为合在一起看，人和人之间的差别相当稳〔核：大意〕。

另一种回击是：你说情境重要，可情境本身又是谁挑的？外向的人更常去热闹的地方，热闹的地方又让他更外向。人和场不是两样分开的东西。

吵到最后，多数教科书给了一个和事佬的结论：人和情境都重要，两者相互作用。这个说法在第 5 章见过，就是勒温那条式子的意思。

米歇尔自己没有停在和事佬那里。他和学生正田祐一（Yuichi Shoda）等人往下走了一步。

他们在一个儿童夏令营里长时间观察孩子，记下每个孩子在不同情境里的攻击行为。比如被同伴取笑的时候，被大人警告的时候，被大人表扬的时候，等等〔核：大意〕。

结果很有意思。笼统地问「这孩子攻击性强不强」，答案很乱。可是按情境拆开，每个孩子都有自己的一张图：有的孩子被同伴挑衅时特别冲，被大人管的时候反而老实；有的孩子正好反过来。

这张图，他们叫「如果……那么……」的行为签名（if...then）。一个孩子的稳定，不在「总是攻击」，在「如果碰上这一种场，就会这样；如果碰上那一种场，就会那样」。这张签名，跨时间相当稳〔核：大意〕。

到 1995 年前后，米歇尔和正田把这条思路写成一个理论，叫「认知—情感人格系统」〔核：大意〕。

◆ 四、先说对在哪儿

说他停在哪里之前，先把公道还给他。

米歇尔看见了一件主流不愿看的事：人的行为离不开场。同一个人，换一个场子，就换一个样。这不是测量的噪音，是事实本身。

他还看见了第二件更难的事：稳定不在一个笼统的标签里，在人和场的配对里。一个孩子不是「有攻击性」，是「在被同伴取笑的场里，会冲上去」。

这两条，在 1968 年都是逆风说的。当时整个人格测量行当，靠的就是「一个人身上有稳定特质」这个假设吃饭。他等于在饭桌上说：这锅饭可能是夹生的。

所以他在完全成立的条件下是这样的：你只想知道一个人在某一种场里大概会怎样，行为签名比「他是外向的人」有用得多。招聘、带班、处理一个总在某节课上闹的孩子，都用得上。

本书要向他学的，正是这一点：先看场，再说人。

◆ 五、他停在哪里：签名被收进了一个系统

可是，米歇尔的那张签名，最后放到哪里去了？

放进了人身上。

「认知—情感人格系统」的意思，大意是：每个人心里有一套相对稳定的单元，包括他怎样解读情境、期待什么、在乎什么、能调动什么。情境一来，这套系统就按自己的方式运转，吐出那张行为签名。

请注意这一步。场的变化被承认了，可是解释场为什么在这个人身上这样起作用的那样东西，又被安放在一个先在的、稳定的系统里。签名是场与人一起写出来的，到了理论里，签名的作者又成了人里面的那套系统。

这就是本篇要反复看到的那个动作：换了一个先验项。

旧说法里，先在的是一个特质，叫「外向」。新说法里，先在的是一个更细、更聪明的系统，叫「人格系统」。东西换了，位置没换。它还是在互动之前就在那里，等着情境来触发。

他为什么会走回这一步？不是因为他不够彻底。

第一篇说过，一门要测量的学问，需要一个稳定的承载者。签名要被记下来、被比较、被用来预测，就得说清楚它是「谁的」。场一换再换，总不能说签名属于夏令营的那片草地。最顺手的答案，是把它记在孩子的名下，再在孩子里面放一样东西，让它对签名负责。

这一步很自然，几乎不用想就迈出去了。正因为不用想，才值得停下来看一眼。

米歇尔把「我」从一个标签换成了一台机器，机器比标签聪明，却同样早于那一场相遇。

还有一句公道话要补上。米歇尔晚年最出名的，其实是另一项研究：棉花糖实验。孩子面前放一块棉花糖，等十几分钟不吃，就能得到两块。后来这项研究常被讲成「自控力强的孩子长大更成功」。

可米歇尔本人反复说过，大意是：孩子能不能等，很大程度上看情境怎样安排，比如糖是不是摆在眼前、孩子有没有被教着去想别的事〔核：大意〕。他一辈子都在提醒人看场。只是到了理论里，场又退回了配角。

◆ 六、本书的说法：签名是那一场显出来的样子

本书换一副眼镜看那个夏令营里的孩子。

先说三个词。本书用三个家常词，讲一个人在场里显出来的样子。一是分布：他的注意、时间、力气、关系，是怎样摊开的。二是场：他此刻站在哪一张关系网里，谁连着谁，谁在先谁在后。三是美：什么在吸引他，他会被什么拉过去。

用这三个词看那个孩子。被同伴取笑的那一刻，他的注意一下子全缩到那句取笑上，这是分布塌到了一处；他站在一群同龄人中间，排位正在被重新定，这是场；而「不能输」「不能丢脸」此刻对他有一股拉力，这是美。三样一缠，冲上去的那个孩子就显了出来。

换成大人在场的时候，网变了，排位变了，吸引他的东西也变了。显出来的，是另一个孩子。

所以本书的说法是：行为签名那张图，不是一台先在的机器的说明书，是一个孩子在不同场里一次次显出来的样子的记录。图很稳，说明那些场在他的日子里一次次重来，说明三样东西的缠法一次次相似，不说明里面藏着一台机器。

打个比方。窗台上那盆绿萝，每年总是往东边那扇窗歪。你可以说，这盆绿萝「有一个向东的系统」。可是把它搬到朝南的屋子，过一个月，它就往南歪了。年年往东，是因为光年年从东边来，不是因为它肚子里装着一个「东」。

这里要先打一个预防针。本书不是说人没有来历。那个孩子小时候被怎样对待过，在他身上留下了什么，都算数，发生过的就改不了。本书说的是：来历是一条走过的路，不是一台装好的机器。路会把人引向某种场，却不替他把每一次显出来的样子预先写好。

◆ 七、一个完整的例子：两个周老师

周敏，三十四岁，在一所初中教数学，是全年级出了名的「凶老师」。学生怕她，家长群里也有人私下说她「脾气太冲」。

同一个周敏，周末去社区的儿童绘本馆做义工，给一群四五岁的孩子讲故事，声音软得像换了一个人。馆里的阿姨说，周老师是她见过最有耐心的义工。

按特质的说法，这里有一个问题要回答：周敏到底是凶，还是耐心？总有一个是装的。

按米歇尔的说法，问题好答一些：周敏有一张签名。如果在一个四十人的教室里、面对一张分数排名表，她就严；如果在绘本馆里、面对几个不用考试的孩子，她就软。签名很稳，年年如此。

按本书的说法，要再往前问一步：这两个场，各自把她的什么摊开了，又把什么收拢了？

在教室里，她的注意被分数、进度、年级排名摊在一张很窄的网上；她站在校长、家长、学生三方的夹缝里，位置很紧；而吸引她的东西，被换成了「别让这个班拖后腿」。在绘本馆里，没有排名，没有考核，她的注意摊在孩子的表情上；她的位置松了；吸引她的，是一个孩子听懂故事那一刻的眼神。

两个周敏，都是真的。也都不是事先藏在她身上的。

◆ 八、今天：一个人在五个群里

今天的人，一天要换的场子，比米歇尔那个年代多得多。

早上在家庭群里是女儿，九点在工作群里是项目负责人，中午在小区团购群里是一个抢不到菜的普通住户，晚上在同学群里又成了当年那个班长。每一个群，都有自己的排位、自己的节奏、自己的吸引。

很多人在这种切换里感到累，觉得自己「人格分裂」，或者觉得自己「哪一个都不是真的」。

米歇尔会说：别怕，切换本身很正常，你有一张签名。本书愿意再多说一句：切换累，不是因为里面那个「真我」被来回扯。累，是因为一个人一天要被显出来很多次，每一次都要重新摊开、重新站位、重新被什么拉住。累是真的，可它不证明有一个被扯坏的核。

◆ 九、放回日子里

回到林家。

林小舟休学在家三个月，门一直关着。外婆每天在门外说一句：「你得自己想开。」

林岚是心理老师。她知道米歇尔，也知道行为签名。有一天她忽然想起，儿子在学校里是不爱说话的那一个，可是每年暑假去舅舅的修车铺帮忙，却能跟师傅们有说有笑一下午。

她第一次没有问「他到底是什么性格」，而是在本子上写了两列：在哪种场里，他会开口；在哪种场里，他会把门关上。

写完她发现，左边那一列，没有一个场是需要他先「想开」才能进去的。

一个小办法：今晚找一个让你头疼的人，不写他「是什么样的人」，只写两列——在哪里他会这样，在哪里他会那样。写完再看，你想改的，是他，还是那张表的左边一列。

带走的话

同一个人换个场子就换了样，不是他装，是每一个场都在把他重新显出来一次。

小　账

开门还是关门？ 米歇尔开了场这扇门；又用一个「人格系统」把签名的作者关回了人里面。

发起，还是备场？ 要求周敏「改改脾气」是请她发起；把教室那张排名表松一松，是备场。

想一想

你在哪一个场子里，最像「另一个自己」？那个场子里，什么在吸引你，你的注意摊在了哪里？

◆

12

第 12 章

心先在两个人之间：维果茨基

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你教孩子系鞋带。

第一遍，你握着他的两只小手，一边做一边念：「先打个叉，再钻个洞，拉一个兔耳朵。」他跟着你的手动，系得歪歪扭扭，可总算系上了。

过了几天，你不碰他的手了，只在旁边念。他一边听一边系，嘴里也跟着小声念「兔耳朵」。

又过了一阵，你走开了。你从门缝里看见，他蹲在门口，一个人系，嘴唇还在动，声音已经听不见了。

再过一个月，他系鞋带的时候，嘴也不动了。

你大概会说：孩子学会了系鞋带。这句话没错。可这里面藏着一件更奇怪的事：那句「兔耳朵」，一开始在你嘴里，后来在两个人之间，再后来在他嘴里，最后不见了，成了他手上的一个动作。

那句话去哪儿了？这一章，讲一个一辈子都在追问这件事的人。

◆ 二、心理学怎么说：一个只活了三十七岁的人

列夫·维果茨基，1896 年生在白俄罗斯，1934 年因肺结核去世，只活了三十七岁。他学过法律、文学，后来进了心理学，前后不过十年左右。

他的书在苏联有很长一段时间受冷落，西方读到他，要到1960、1970年代以后。今天中国的师范生，差不多人人都背过他的一个词：最近发展区。

这个词说的是一段距离。一边是孩子自己能独立做到的水平；另一边是在大人或更能干的同伴帮助下能做到的水平。两者之间那一段，就是最近发展区〔核：大意〕。

他说，大意是：教学要走在发展的前面，要落在这一段里。只看孩子一个人能做什么，看到的是已经长成的；看他在别人帮一把时能做什么，才看得见正在长的。

比最近发展区更根本的，是他的另一句话。本书认为这句话比那个词更值得背下来。

他说，大意是：孩子文化发展中的每一种机能，都出场两次，先在社会的层面，后在个人的层面；先在人与人之间，作为心理之间的范畴，然后在孩子内部，作为心理内部的范畴。注意、记忆、概念的形成，都是这样〔核：大意〕。

这句话常被概括成：高级心理机能，先在人际间，后在个体内。

◆ 三、先说对在哪儿

这句话为什么了不起?

第一篇讲过，从冯特那间实验室起，心理学的默认图景是：心在一个人里面，外面的东西进来，被里面加工。维果茨基把方向倒过来了。他说，许多我们以为「本来就在里面」的东西，一开始根本不在里面，在外面，在两个人之间。

系鞋带那句「兔耳朵」，就是一个小小的证据。孩子后来那种不出声的、自己指挥自己的能力，最早是一句别人说的话。它先是两个人之间的一段对话，后来变成孩子的自言自语，最后沉到里面去，成了心里的一个动作。

维果茨基特别看重这段自言自语。皮亚杰认为幼儿的自言自语是还没学会照顾别人的表现，会慢慢消失。维果茨基不同意。他认为自言自语是外面的话正在往里搬的半路上，是孩子借别人的声音给自己领路〔核：大意〕。

这一条，在完全成立的条件下是极准的。只要你看的是语言、计数、规划、讲道理这类要借工具、借符号的本事，你几乎找不到一样是一个人凭空长出来的。

本书要向他学的地方，至少有两处。一，他看见心可以先在两个人之间，「我」的某些部分是从「我们」里分出来的。二，他看见了「正在长的」比「已经长成的」更值得量，这一点，第 31 章讲「测什么」时还要回来用。

还有一件常被忽略的事。维果茨基说的「帮助」，不是把答案递过去。他看重的是合作里的那一段来回：大人提一个问题，孩子试一下，大人再提示一点，孩子再往前走一步。后来的研究者把这种做法叫作「脚手架」，这个词不是他本人造的〔核：大意〕。

脚手架的比喻很好懂：房子盖起来，架子就拆掉。可这个比喻也悄悄带进了一样东西：房子是房子，架子是架子，两样从一开始就是分开的。

◆ 四、他停在哪里：两个先在的东西

可是，维果茨基的图里，还站着两样东西。

第一样，是那个「内部」。他说机能先在外、后在内。「后在内」，内在哪里？在孩子里面。孩子作为一个接收的容器，早就在那里，等着外面的东西搬进来。外面的话搬进去以后，就成了孩子身上的一样东西，叫「内化」。

内化这个词，听起来是一个过程，落下来却是一个仓库：东西从门外搬进了屋里，屋子本身没人追问。

第二样，是那个「文化」。在他的图里，一边是孩子，一边是文化，文化通过大人、语言和工具传过来。文化像一个现成的库房，里面的东西已经做好，等着发给下一代。

这样一来，他把分量从「孩子自己」挪到了「社会和文化」，可是图的样子没有变：还是一边一个先在的东西，中间一条传送带。只是箭头的方向，从里向外，改成了从外向里。

维果茨基把心从一个人里搬到了两个人之间，可他让两头各站着一个先在者：一个等着内化的孩子，一个等着传下去的文化。

这是本篇的第二次换先验项。米歇尔换的是「人格系统」，维果茨基换的是「社会文化」。分量挪动了，先在的位置还留着。

◆ 五、他为什么会停在这里

说他停在这里，不是说他不够聪明。他那片土里，长不出另一种图。

第一，他身处的思想传统，讲的正是「社会存在决定意识」。在这个框架里，社会是先在的、成形的，个人从社会里接过东西。把文化写成一个现成的库房，几乎是那片土上最顺手的写法。

第二，他要和当时的两派吵架。一派把心理看成刺激与反应的拼接，另一派把心理看成一个人内心的体验。他要说清楚，高级心理机能从哪里来，最有力的回答，就是「从外面来」。在一场吵架里，说出对方没看见的那一边，已经够难了。

第三，他太年轻就走了。他晚年的笔记里，有人读出他正在往「意义」「体验」这些方向走，想把一个更活的人放回图里〔待核〕。这条路，没来得及走完。

中国的老话里，也有一句和他很近的话：「教学相长」（《礼记·学记》）。教的人在教里长，学的人在学里长，两头都在长。这句话只说到「相长」，没有说「一头装进另一头」。它只作旁证，不和维果茨基混为一谈；可它提醒了一件事：两头都在长，才是那段来回的本来样子。

◆ 六、本书的说法：不是搬进去，是显出来

用本书的三个词再看系鞋带。

第一遍，你握着他的手。这一刻，他的注意几乎全摊在你的手和那根鞋带上，这是分布；你蹲着，他站着，你在前面领，他在后面跟，这是场；而「像妈妈那样系好」，在这一刻对他有一股吸引，这是美。三样缠在一起，一个「会系鞋带的孩子」头一回显了出来。

可是那一刻显出来的，不是孩子一个人的本事，是你们俩一起的样子。

后来你走开，他一个人系，嘴里还念着。那句话没有被「搬」进他里面去。是同样的显出来，在越来越少的人在场的时候，也能发生了。场缩小了，他的注意学会了在自己的声音上摊开，那股吸引也不再需要你在旁边才有。

最后连嘴都不动了。不是话被存进了仓库，是那条路走熟了，显出来的样子越来越快，快到看不见过程。

所以本书的说法是：「先在人际间、后在个体内」，看见的东西是真的，图却可以换一张。不是外面的东西搬进一个早就在那里的里面，而是「里面」这件事本身，也是在一次次的显出来里慢慢长成的。孩子不是先有一个容器，再往里装；他是在「我们」里一次次被显出来，才显出了一个能自己系鞋带的「我」。

这一条，第三篇讲「子宫里的『我们』」时还会接着讲。

这里还有一个预防针。本书说「里面」是长成的，不是说孩子来的时候什么都没有。孩子带着一副身体、一对耳朵、一双会抓的手来，这些都算数，没有它

们，什么也显不出来。本书说的是：有了这些，也还要在一次次的「我们」里，才显得出一个会系鞋带的「我」。

器具是给的，「我」是长的。

◆ 七、一个完整的例子：一位外婆教背古诗

退休纺织女工叶秀英，六十八岁，每天下午接外孙女放学。小姑娘七岁，上一年级，学校要求背古诗。

起初背得很苦。老师发了一张单子，让家长每天晚上「督促」。叶秀英照做，孩子背一句忘一句，一晚上哭两回。

有一天，叶秀英换了个法子。她不拿单子了，在回家的路上，看见桥下的水，就念一句「门泊东吴万里船」。孩子问：「什么是东吴？」她说，就是很远很远的地方，船从那儿开来。走到菜市场，她又念「两个黄鹂鸣翠柳」，孩子指着笼子里的鸟问是不是这个。

不到一个月，孩子在路上会自己念了，有时还会改两个字，把「黄鹂」改成「麻雀」。

按维果茨基的说法，这是一个漂亮的最近发展区：外婆搭了架子，孩子在帮助下够到了一个人够不到的地方，然后内化了。

按本书的说法，要多看一眼外婆改了什么。她没有要求孩子「自己用功」。她改的是背诗的那片场：从书桌和单子，换成了桥、水、菜市场；从「督促」，换成了两个人一起走。孩子的注意不再缩在一张纸上，摊到了路上看得见的东西；而那些诗句，第一次有了吸引。

背会了，账却常常记在孩子头上：「她开窍了。」开窍的不只是她，是那一段路。

叶秀英自己也说不清她做对了什么。邻居问她怎么教的，她想了半天说：「我就是陪她走路。」

这句话说得很朴素，也说得很准。她没有把诗「教进去」，她陪孩子走出了一段让诗能显出来的路。

◆ 八、今天：会说话的机器站在了人的位置上

今天，孩子身边多了一个新的「更能干的同伴」：会说话的机器。

它很能干，有问必答，从不发脾气。按最近发展区的思路，它简直是理想的脚手架。

可是用本书的眼光看，要多问一句：孩子和机器之间，那片场是怎样的？如果孩子只是把题拍过去、把答案抄回来，那两个人之间那一段来回的话就被跳过了，注意没有摊开，吸引也没有长出来。机器很能干，场却很薄。

反过来，如果孩子在问它「为什么」，跟它争，被它问住，再回头去想，那么一个新的场就在长，有些东西会在这片场里显出来。差别不在机器能不能干，在那一来一回长没长出来。

回到那句「你得自己想开」。

照维果茨基的图，这句话本身就有点古怪。如果连系鞋带这样的小本事，都要先在两个人之间走一遍，才能落到一个人身上，那么「想开」这样大的事，凭什么要一个人关起门来自己完成？谁在想？那个想的人，又是在哪一段「两个人之间」里长出来的？

外婆说这句话时，她自己就坐在门外。她的话在说「自己」，她的人却在做「两个人」。

◆ 九、放回日子里

回到林家。

林岚这几个月一直在想，儿子身上缺了什么能力：情绪调节、抗挫折、自我驱动，教科书上的词她都试过。她买了书放在儿子门口，书一本也没动过。

外婆不懂这些词。她只是每天把饭端到门口，说一句「你得自己想开」，然后在门口坐一会儿，跟里面讲楼下谁家的狗又跑丢了。门里没有回话。

有一天，林岚在门外听见，里面传来很轻的一声笑。

她没有冲进去。那天晚上她在本子上写：也许他缺的不是一样装在里面的能力，是一段还没长回来的「两个人之间」。

一个小办法：这个星期，选一件你希望孩子（或家里某个人）「自己学会」的事，先别催他自己做，问自己一句：这件事，有没有一段可以两个人一起走的路？

> **带 走 的 话**
>
> **很多本事一开始不在一个人里面，在两个人之间；它不是被搬进去的，是在那一来一回里慢慢显出来的。**

> **小　账**
>
> **开门还是关门？**维果茨基开了「我们」这扇门；又在两头各放了一个先在者，一个孩子，一个文化。
>
> **发起，还是备场？**督促孩子背诗是请他发起；外婆换了一条回家的路，是备场。

> **想 一 想**
>
> 你身上哪一样本事，最早是别人陪你做出来的？那个人现在还在你心里说话吗？

◆

13

第 13 章

椅子在邀请你坐：吉布森

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你走了一下午的路，脚酸得厉害。路过一个公园，你一眼就看见了一截矮矮的石墙。

你没有想「这是一堵墙，高约四十厘米，表面平整，承重良好」。你只是走过去，坐下了。

那截墙在你眼里，从一开始就是「能坐的」。

换一个人，比如一个三岁的孩子，同一截墙在他眼里，大概是「能爬上去的」「能在上面走的」。换一只猫，它是「能跳上去晒太阳的」。

你一定也有过反过来的时候。走进一家装修很考究的咖啡馆，看见一把造型古怪的椅子，你站在旁边犹豫了半天：这东西，到底是让人坐的，还是让人看的？

这一章讲一个人，他一辈子都在说一句话：人看见的，首先不是东西的样子，是东西让你能做什么。

◆ 二、心理学怎么说：飞行员和一片地面

詹姆斯·吉布森，美国知觉心理学家，1904 年生，1979 年去世。他去世那年，出了最后一本书，叫《视知觉的生态学进路》。

他的思路，据说和第二次世界大战有关。战时他参与过飞行员的训练与测试研究。飞机要降落，飞行员靠什么判断离地面多远、速度多快？当时流行的知觉理论说：眼睛接收到一张张平面的像，大脑再根据线索去推算距离。吉布森越研究越觉得不对：飞行员在降落时，看的不是一张张静止的像，是整片地面在眼前流动的样子〔核：大意〕。

他由此走出了一条和主流很不同的路。

主流的说法是：眼睛收到的信息很贫乏，需要大脑去补、去推、去加工，才能有知觉。这就是第 6 章讲过的容器模型：信息进来，在里面被加工。

吉布森说，大意是：信息不贫乏。光照在环境里，被地面、墙壁、物体反射，形成一个有结构的光的阵列；一个会走动的动物，在这个阵列里一边动一边看，就能直接拾取到环境里的信息，不需要在脑子里重新搭一遍〔核：大意〕。

在这条路上，他造了一个词，叫可供性（affordance）。

他说，大意是：环境的可供性，是环境提供给动物的东西，是它为动物备下的、或好或坏的东西。一个平的、硬的、齐膝高的表面，对一个人来说，可供坐；一个水面，对水黾可供站立，对人却不行〔核：大意〕。

最要紧的一层：可供性既不单在环境里，也不单在动物里。它是两者之间的一种关系。齐膝高，是相对于人的膝盖而言的。

◆ 三、先说对在哪儿

这件事为什么了不起？

第一，他把知觉从脑子里搬回了世界里。以前讲知觉，好像人是一台坐在头骨里的计算机，从两个小窗口收进模糊的图像，再费力地推算出外面有什么。吉布森说：不，人是在世界里走动的，世界本来就给了很多，你直接拿就是。

第二，他把「看」和「做」焊在了一起。你看见那截墙的时候，「能坐」就已经在看里面了。不是先看见一个物体，再去想它有什么用。

第三，他让「环境」第一次有了分量。在主流心理学里，环境多半是一堆刺激，是自变量，是背景。在吉布森这里，环境是一个结构丰富的、对动物说话的地方。

这三条，在完全成立的条件下极准。只要你看的是一个熟悉自己身体、在熟悉的世界里走动的成年人，可供性几乎就是他看世界的方式。设计师后来很爱这个词，好的门把手让人一看就知道该推还是该拉，靠的就是它。

本书要向他学的，是「之间」这两个字。他是一百年里少数几个，把知觉放在了人与环境之间的人。

吉布森还有一个常被引用的说法：最丰富、最复杂的可供性，是别的动物，尤其是别的人给的〔核：大意〕。一个人可供说话，可供拥抱，也可供伤害。

这句话几乎碰到了本书最关心的那件事：人和人之间的邀请。可他在这里只开了个头，没有接着往下写。那个被别人「邀请」出来的我，是怎样一次次显出来的，他没有问。

◆ 四、他停在哪里：环境已经备好了

可是，再读一遍他那句定义：环境为动物「备下」的东西。

问题就藏在「备下」这两个字里。

在吉布森的图里，环境的可供性是真实的、客观的，在那里等着被拾取。你看不看见，那截墙都「可供坐」；你没走到那片地上，那片地的光的阵列也已经在那里，结构齐全。知觉的工作，是「拾取」，是「调谐」到已经在的信息上。

这样一来，他把分量从脑子里挪到了环境里，可是环境成了一个先在的、已经布置好的东西。先在的「我」被拿走了，一个先在的「世界」又被请了进来。

还有另一头。那个在环境里走动的「动物」，它的膝盖多高、它能做什么、它在乎什么，也被默认是已经在那里的。可供性是两个现成者之间的关系：一个备好的环境，一个配好的身体。

吉布森把看见从脑子里搬回了世界和身体之间，可他让世界先把一切备下，只等身体来拾取。

这是本篇第三次换先验项。米歇尔换成人格系统，维果茨基换成社会文化，吉布森换成生态环境。

◆ 五、为什么偏偏是「备下」

吉布森为什么要把可供性写成「备下」的、客观的？

他有很硬的理由。他要对付的，是一个越来越往脑子里缩的知觉理论：世界只给一点模糊的光点，其余全靠大脑去补。在那种理论里，世界几乎什么都没有，一切都是脑子做出来的。吉布森要把世界救回来，最直接的办法，就是说世界本来就很丰富，信息本来就在那里。

在一场拔河里，你要把绳子拉回自己这一边，自然会用力过头。

《庄子·养生主》里，庖丁解牛十九年，刀刃还像新磨的一样。他说，大意是：依着牛身上天然的纹理，从骨节的缝隙里进刀。这几乎是一段可供性的故事：牛身上的缝，「可供」刀走。

可是请注意，那些缝不是对谁都现成的。庖丁说，他刚开始解牛时，看见的是一整头牛；三年以后，才看不见整牛了。缝是在十九年一刀一刀的来回里，慢

慢显出来的。牛的纹理当然在，可「可供刀走」的那条缝，是刀和牛一起走出来的。

这段故事只作旁证。它说的是：同一头牛，在不同的人、不同的年头里，邀请出的是不同的刀路。

◆ 六、本书的说法：邀请是在那一刻显出来的

回到那截石墙。

本书愿意接着吉布森往下走一步，问：那截墙「能坐」，是什么时候显出来的？

不是在你走进公园之前。那时候它对你什么都不是。也不是在你腿不酸的时候：早上你精神很好，路过同一截墙，大概连看都不会看一眼。

它是在那个下午、你走了很远、腿发酸、恰好经过时，显出来的。那一刻，你的注意从前方的路收拢到了身边能歇脚的地方，这是分布；你和这个公园、这截墙、身边走过的人构成了一张小小的网，这是场；而那截墙对你忽然有了一股拉力，「好像会被它拉过去」，这是美。

本书说的美，就是这股吸引。不是好看，是「拉」。

所以那句「椅子在邀请你坐」，本书是同意的，而且同意得比吉布森更多。邀请是真的，可它不是一张印好的请柬，放在那里等你去捡。它是在你和那截墙相遇的那一刻，三样东西缠在一起，才显出来的。

那张古怪的咖啡馆椅子也是这样。你犹豫，不是因为你没拾取到它的可供性，是因为那个场里，「这是展品」和「这是座位」两股拉力同时在，哪一个也没显到让你能动的程度。

这样看，可供性还多了一层：它会变。同一截墙，你小时候「可供爬」，长大了「可供坐」，老了腿脚不便，也许只「可供扶」。不是墙变了，也不只是你的腿变了，是你和墙每一次相遇的那个场变了。

吉布森其实也承认，动物会在学习中越来越会「拾取」〔核：大意〕。本书和他的差别在一个字上：他说拾取，本书说显出。拾取的东西，先在那里；显出的东西，在那一刻才有。

◆ 七、一个完整的例子：一张被搬走的书桌

赵一鸣，十四岁，初二。他的书桌放在卧室窗前，桌上摆着平板电脑、手机支架、一堆漫画和一盏很亮的台灯。

他妈妈每天晚上要和他吵一架：作业写着写着，人就去玩平板了。

妈妈先是讲道理，后是没收平板，再后来立了规矩：九点前不许碰。都管不了几天。她最后得出结论：这孩子自控力太差。

后来一位班主任给了一个很朴素的建议：把写作业的地方换到客厅的餐桌上，桌面上只放这一科的书本，平板留在卧室充电。

换了以后，事情并没有一下子变好。可是一个月下来，「写着写着就去玩」的次数少了很多。

按吉布森的说法，卧室那张桌子给了太多别的可供性：可供刷，可供看，可供躺。餐桌的可供性单纯得多。

按本书的说法，要再多说一句：变的不只是桌面上的东西。餐桌在客厅，妈妈在厨房走动，爸爸偶尔路过，这是另一张网；他的注意不再被七八样东西拽着摊得到处都是；而那些作业本身，在一个没有别的拉力的地方，才有机会显出一点点吸引。

账又差点记错了。妈妈后来说：「他自控力好多了。」不是他里面多长了一块肌肉，是那张书桌被搬走了。

这个例子里，还有一处值得记下：班主任的建议，没有一句是对赵一鸣说的。她对的是那张桌子。

◆ 八、今天：一块被设计好的屏幕

吉布森没见过智能手机。可是今天的手机，几乎是照着他的书设计的。

一个红色的小圆点，邀请你点开；一个向下拉的手势，邀请你刷新；一条短视频播完，下一条已经在等你。工程师们深谙可供性：让你一看就知道「能做什么」，而且做起来毫不费力。

这里正好看得见吉布森那张图的局限。如果可供性只是环境里备好的东西，那么设计者把屏幕备好，你被拉走，就是你自己的事：你拾取了，你没管住。

本书的说法不同。那股拉力，是你此刻的疲惫、你此刻的场、那块屏幕三样一起显出来的。所以手机的事，不能只算在你一个人的意志头上，也不能只算在屏幕头上。第 40 章，会专门写一个放不下手机的人。

回到那句「你得自己想开」。

照吉布森的眼光，「想开」好像是一个人对着一堵墙，硬要从墙上看出一扇门来。可一个人能看出什么，要看他走到了哪里、累不累、身边是什么。一个困在屋里三个月的孩子，屋里的东西对他邀请出来的，大概只有床、被子和手机。

不是他不肯想开，是那间屋子里，能邀请他「开」的东西太少了。

◆ 九、放回日子里

林岚有一天在儿子的门口站了很久。

她忽然注意到，那扇门对家里每个人「说」的话都不一样。对外婆，它说：「在门口坐一会儿，讲讲楼下的事。」对老周，难得回家一趟，它说：「敲两下，算了。」对林岚自己，它说：「推开它，和他谈一谈。」——可是她每一次都没推开，因为另一股拉力同时在：「推开了，也许会更糟。」

门还是那扇门。邀请却各不相同，是在每个人走到它前面的那一刻才显出来的。

一个小办法：今天回到家，看一看你家里有哪一样东西，一看见就「拉」着你去做某件你其实不想做的事。别先骂自己，先把它挪一个地方，过一个星期再看。

带走的话

椅子确实在邀请你坐，可邀请不是印好的请柬；它在你走到它面前、累了、恰好经过的那一刻才显出来。

小　账

开门还是关门？ 吉布森开了「之间」这扇门；又让环境先把一切备好，把门的另一边关成了一个现成的世界。

发起，还是备场？ 要求孩子「管住自己」是请他发起；把书桌从卧室搬到客厅，是备场。

想一想

你家里哪一样东西，总在邀请你做一件你后悔的事？如果把它挪开，那个空出来的地方，会邀请你做什么？

◆

14

第 14 章

治疗关系为什么最稳

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你的腰疼了半年。先后看过三位推拿师。

第一位手法很好，按得很准，可他一边按一边刷手机，你说哪里疼，他「嗯」一声。按完腰松快了一天，第二天照旧。

第二位手法普通，可他记得你上次说过的话：「上回你说是搬家闪的，这几天抱孩子了没有？」他问你每天坐多久，教你起身时先侧过来。你去了五次，腰慢慢好了。

第三位是熟人介绍的名师，排了两个月才排上。一进门他就说：「你这个问题，主要是你自己核心力量不行，回去要坚持练。」你练了三天，没练下去，也没再去。

你后来跟朋友说：「第二个师傅，手艺不一定最好，可就是他看好的。」

这一章，讲心理治疗研究里一件和你的腰很像的事：几十年比来比去，最稳的东西，常常不是哪一家的手法。

◆ 二、心理学怎么说：一只渡渡鸟的裁决

1936 年，美国心理学家罗森茨维格写过一篇短文。他注意到，各家心理治疗理论差别很大，彼此不服，可是各家都声称有效。他借用了《爱丽丝漫游奇

境》里渡渡鸟的一句话：「大家都赢了，人人有奖。」意思是：也许起作用的，是各家共有的某些东西，不是各家独有的那一套〔核：大意〕。

这个说法后来被叫作「渡渡鸟裁决」。几十年里，不断有人拿来检验，争得很凶。

到了 2001 年，美国心理学家布鲁斯·万普尔德出了一本书，叫《心理治疗大辩论》，2015 年和伊梅尔合作出了第二版〔核：大意〕。书里汇总了大量研究，大意是：在设计严格、针对一般心理困扰的比较里，各种「正经的」疗法之间，疗效的差别往往很小；而那些各派共有的因素，比如治疗关系、对治疗的期待、治疗师本人，对疗效的影响相当可观，常常比某种具体技术更大〔核：大意〕。

这些各派共有的东西，被叫作「共同因素」。

共同因素里，被研究得最多的一样，叫治疗联盟。1979 年，心理学家博尔丁把它拆成三件事：双方对治疗目标的一致，对治疗中要做的事的一致，以及两人之间的情感纽带〔核：大意〕。

此后几十年，许多元分析都发现，治疗联盟的好坏，和最后的疗效有稳定的关联。关联不算很强，可是在各种疗法、各种问题、各种测法里，都反复出现〔核：大意〕。具体的相关系数各家报告不一，本书不引数字〔待核〕。

所以本章的题目说「最稳」，意思不是「最强」，是「最少翻车」。比来比去，关系这一项总在。

◆ 三、先说对在哪儿

这一路研究，为什么值得认真对待？

第一，它是从实践里长出来的。不是哪位理论家坐在书房里想出来的，是成千上万次真实的治疗，一笔一笔记下来、比出来的。

第二，它在学科内部唱了反调。心理治疗这一行，几十年来最大的努力，就是给每一种问题配一种专门的技术，像药厂给每一种病配一种药。共同因素的研究说：慢着，起作用的那一大块，也许不在药方里，在开药的那间屋子里。

第三，它把一样很难量的东西，硬是量了出来。关系，听起来是最软、最说不清的；研究者设计了量表，让来访者和治疗师分头去填，再和疗效对照。这件事本身就很了不起。

这些发现，在完全成立的条件下是很硬的。如果你要找一位咨询师，先看你和他之间能不能长出一点信任和默契，再看他属于哪一派，这个顺序大体是对的。

本书要向这一路研究学的，是它的诚实。它让数据把功劳从技术那里挪走了一大块，哪怕这让很多学派不舒服。

◆ 四、他们停在哪里：关系被记在了两个人头上

可是，关系被量出来以后，账记在哪里？

第一种记法：记在来访者头上。研究者发现，有的来访者更容易和治疗师建立联盟，有的人很难。于是有了一个说法：建立联盟的能力，是来访者的一种特点，和他的依恋风格、过往经历有关〔核：大意〕。

第二种记法：记在治疗师头上。研究者也发现，同一种疗法里，有的治疗师总是效果好，有的总是差一些，这被叫作「治疗师效应」〔核：大意〕。于是又有了一个说法：好治疗师有某些稳定的本事，比如共情、温暖、能修复关系里的裂口。

两种记法加在一起，关系就成了：一个有某种能力的来访者，加上一个有某种本事的治疗师，两样相遇产生的结果。

还有第三层。在多数理论的叙述里，好的关系最后起作用的方式，是「让来访者感到安全，从而有力量自己去改变」。关系是一个托儿，真正发起改变的，还是那个来访者。

共同因素的研究把功劳从技术挪到了关系上，可它又把关系拆回两个人的能力，再让关系去托起一个自己发起改变的来访者。

这是本篇第四次换先验项。这一次换得最隐蔽：先验项被拆成了两份，各放在一个人身上。

◆ 五、为什么一定要把关系拆回两个人

研究者为什么一定要把关系拆回两个人身上？

不是他们没看见关系是两个人之间的事。他们看见了，而且写了很多。拆回去，是因为尺子。

第一篇讲过，一门要量的学问，要一个稳定的承载者。一份量表，要有人来填；一个分数，要记在一个名字下面；一项研究，要能说「这一类来访者」「这一类治疗师」。「两个人之间长出来的那个场」，没有身份证号，记不进表格。最顺手的办法，就是把它拆成两份，一份记在来访者名下，一份记在治疗师名下。

拆完以后，研究可以做下去了，可那个场也悄悄不见了。

这里还有一件更深的事。心理治疗这一行，从一开始就把来访者当成「改变的主人」。这条信念很体面：它尊重人，不把人当成被摆弄的东西。可正是这份体面，让关系只能当托儿：功劳得留给那个自己站起来的人。

本书不反对尊重人。本书要换的，是尊重的位置：尊重一个人，不必非得说改变是他一个人发起的。

◆ 六、本书的说法：关系本身就是那个场

本书换一副眼镜看那间咨询室。

一个人走进来，坐在一个陌生人对面。最初几次，他讲话很小心，眼睛常常看着地面。这时候，他的注意多半缩在「我该怎么说」「他会怎么看我」上，这是分布；两个人之间的网还很稀，谁先谁后、谁问谁答都还在试，这是场；而「再来一次」对他还没有多少吸引，这是美。

到了第七、第八次，事情变了。他开始讲那些从没讲过的事，偶尔会笑；他开始期待星期三下午。注意摊开了，从「我该怎么说」挪到了「这件事到底是怎么回事」；网密了，两个人的位置定下来，又是松的；而这间屋子，对他有了一股拉力。

本书说：这就是治疗联盟。它不是两个人各自带来的能力相加，是一个新的场，在两个人之间一次次长了出来。

一个人在这个场里显出来的样子，和他在家里、在单位里显出来的样子，是不一样的。他在这里能说的话、能想的事、能感到的东西，在别处也许还显不出来。治疗的作用，很大一部分就在这里：一个新的场里，一个新的「他」第一次显了出来。

所以关系不是改变的托儿，关系里本身就在发生改变。

这一条，第 35 章「治疗关系就是一个新场」还要专门展开，第 43 章还要问：那位治疗师，在这个场里是谁。

这里要先打一个预防针。说关系是一个场，不是说技术没用。宋佳后来做的那些记录想法的作业，在第三间屋子里是起了作用的。本书说的只是：同一份作业，放在不同的场里，显出来的东西不一样。技术是投进场里的一样东西，它不是在真空里起效的。

◆ 七、一个完整的例子：换了三位咨询师的人

宋佳，二十九岁，在一家互联网公司做产品经理。连续半年失眠、心慌，在朋友劝说下去做心理咨询。

第一位咨询师很专业，第一次就给她做了量表，讲了焦虑的认知模型，布置了每天记录想法的作业。宋佳记了两周，记不下去了。第三次咨询时，咨询师温和地说：「你需要对自己的改变负起责任来。」她点头，后来没再去。

第二位咨询师她只见了一次。对方一直在讲自己的流派，她插不上话。

第三位咨询师，也用认知的方法，也布置了作业。可是第一次见面，宋佳说到一半哭了，这位咨询师没有急着递纸巾，也没有急着解释，就在那里等了一会儿，然后说：「这件事，你一直一个人扛着。」

宋佳后来说，那一刻她觉得「好像终于有个地方可以放一放」。她坚持去了半年，作业做得断断续续，可失眠慢慢松动了。

按共同因素的说法：第三位咨询师的联盟建得好，宋佳在安全感里，终于有力量面对自己的问题了。

按本书的说法：要看清楚，变的是什么。第一位咨询师和第三位用的是同一套方法。不同的是，第三间屋子里，一个场长了出来；在这个场里，宋佳的注意第一次可以不在「我得表现好」上，那间屋子第一次有了吸引。她不是在安全感里「自己发起」了改变，是在一个新场里，一个能睡着觉的宋佳慢慢显了出来。

那句「你需要对自己的改变负起责任来」，正是本书要拆的那个虚幻。说的人是好意，说的话本身，却把场往窄里推了一步。

宋佳后来和朋友说起那三位咨询师，用了一个很家常的比方：第一位像一位手艺很好、却不看你的师傅，第三位像那个记得你上次说过什么的师傅。这个比方，正好和本章开头那条腰对上。

◆ 八、今天：一个随时在线的倾听者

今天，很多人深夜睡不着，会去和聊天机器人说话。它不评判，不打断，永远在线。

有人问：这算不算一种治疗联盟？

本书不急着回答「算」或「不算」，只提醒一件事：联盟不是一份「温暖」的配方，倒进哪个容器里都一样。它是一个场，一次次在两方之间长出来。机器那一头的「一致」和「纽带」是什么样的，场长出来以后能把人带向哪里，还会不会把人带回到人群中去，都是要一次次看的事，不是一句话能判的。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

回到那句「你得自己想开」。

这句话放进咨询室，就是那句「你需要对自己的改变负起责任来」。两句话的意思几乎一样：门在你那里，钥匙在你手里，开不开看你。

几十年的数据却在说另一件事：开门的时候，常常是因为门外有了一个人、一段来回、一个让人想走出来的地方。钥匙未必只在一个人手里。

◆ 九、放回日子里

林岚是中学心理老师，学校里有学生来找她，她是那个「场」。

可在家里，她发现自己做不了儿子的咨询师。她太急了。每次她在儿子门口说话，说出来的都是专业的句子：「妈妈理解你的感受」「你愿意说的时候随时可以找我」。每一句都对，门里一点动静也没有。

有一天，她试着不说那些话。她只是坐在门口，说今天学校里一个初一的孩子，把自己反锁在器材室，她在门外陪了一节课。说完，她就走了。

那天晚上，门开了一条缝，儿子伸手把门口的碗拿了进去。

这还不是什么转折。可林岚在本子上写了一句：一段关系能做的，也许不是托起他去改变，是让另一种他有地方显出来。

一个小办法：下一次你想帮一个人的时候，先别想「我要说什么才能让他改」，先想「在我们俩之间，能不能有一个让他松一口气的地方」。

带走的话

比来比去最稳的是关系，不是因为关系托起了一个会自己改的人，是关系本身就是一个新场。

小　账

开门还是关门？共同因素的研究开了关系这扇门；又把关系拆回两个人的本事，把门关在了两个人身上。

发起，还是备场？「你要对自己的改变负起责任来」是请她发起；在她哭的时候不急着递纸巾，是备场。

想一想

在你的生活里，有没有一个人，在他面前你会变成一个更松、更好的自己？那是他的本事，还是你们之间长出来的东西？

◆

15

第 15 章

搬一次家，戒掉一个习惯

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你戒过烟吗？或者戒过夜宵、戒过熬夜刷手机？

很多人都有这样的经历：下了很大的决心，删了外卖软件，把烟扔进垃圾桶，在朋友圈里发了一句「从今天起」。坚持了五天、十天，某个加班到很晚的夜里，又破了戒。

然后是自责：我怎么这么没出息。

可是你大概也听过另一种故事。一个人烟抽了二十年，后来调到外地工作，住进一个新小区，楼下没有小卖部，新同事也没人抽烟。半年后他忽然发现，自己好像已经很久没抽了。

他没下什么决心。问他怎么戒掉的，他想了想说：「搬了一次家。」

这一章，讲心理学里一路关于习惯的研究。它给出的答案，和「下决心」那条路很不一样。

◆ 二、心理学怎么说：习惯不住在意志里

美国心理学家温迪·伍德，几十年来一直研究习惯。2019 年，她出了一本写给普通人的书，叫《好习惯，坏习惯》〔核：大意〕。

她和同事在 2002 年前后做过一项日记研究，让大学生在一天里不定时记下自己在做什么、在想什么。结果发现，人们日常的行为里，有相当大的一部分，

是在差不多相同的地点、以差不多相同的方式重复做的，做的时候心里往往在想别的事〔核：大意〕。常被转述的比例是「约四成」，本书照转述，未核原文〔待核〕。

用大白话说：你一天里做的很多事，不是你「决定」做的，是那个地方、那个时间、那个动作把你带着做的。

伍德把习惯说成是情境和反应之间的一种联结。大意是：在同一个情境里重复做同一件事，并得到某种回报；久而久之，情境本身就会直接引出那个动作，不需要先经过「我想做」这一步〔核：大意〕。

这就解释了一件很多人想不通的事：为什么你明明「不想」吃夜宵了，走到冰箱前，手还是伸了出去。不是你的意志坏了，是那个钟点、那盏灯、那扇冰箱门，在替你发起。

伍德和同事还做过一项研究，看的是转学的大学生。学生从一所学校转到另一所，旧的生活环境整个换掉了。研究发现，换了环境以后，原来的习惯，比如锻炼、看电视、读报，更容易被打断；原来就想改的人，在这个时候改得更成〔核：大意〕。

伍德和另一位研究者维普朗肯把这叫作「习惯中断」。生活里的大变动，比如搬家、换工作、开学，会把旧习惯赖以发生的那些情境线索整个拿走，于是出现一个「改变的窗口」〔核：大意〕。

◆ 三、先说对在哪儿

这一路研究，为什么站得住？

第一，它和日子对得上。几乎每个人都有过「换了地方，人就变了」的经历：出国读书的第一年，结婚后搬进新家的头几个月，换了工作的第一周。这些时候，旧的自己好像没那么牢了。

第二，它让意志力下了岗。第 9 章讲过「意志力是一口井」那个说法，以及它在大规模重复实验里多半没有复现的事。伍德的研究从另一边说了同样的事：那些成功维持好习惯的人，往往不是意志力更强的人，而是更会安排环境、让自己少用意志力的人〔核：大意〕。

第三，它给了一个可以做的办法。不是「再下一次决心」，是「改一改情境」：把跑鞋放在门口，把零食放到够不着的柜子上，换一条不经过奶茶店的路回家。

这些，在完全成立的条件下都很管用。如果你想养成或者戒掉一个日常的、重复的、不太牵动感情的小动作，先改环境，后谈决心，这个顺序大体是对的。

本书要向伍德学的，是她把习惯从「人里面」挪到了「人和情境的联结」上。这一步，和第 11 章的米歇尔、第 13 章的吉布森走在同一条路上。

伍德的研究里还有一个很细的发现：一个人的意图和习惯打架的时候，在熟悉的情境里，赢的常常是习惯；到了陌生的情境里，意图才更有机会赢〔核：大意〕。

这个发现很诚实。它等于承认，所谓「我想」，在熟悉的场里常常排不上号。

◆ 四、她停在哪里：情境是按钮，人是那台机器

可是，在伍德的图里，情境扮演的是什么角色？

是一个按钮，一个线索。

那盏灯、那扇冰箱门、那个下班的钟点，是「线索」；那个伸手的动作，是「反应」；两者之间的联结，被存在人的记忆里，越用越牢。情境一按，人里面那条存好的线路就自己跑起来。

这样，习惯的家，搬到了「记忆里的联结」上。环境是开关，开关后面连着的，是一个人身上已经布好的线路。

于是那个「改变的窗口」，也落回到人身上。伍德的建议，大意是：搬家、换工作的时候，旧线索暂时失效，这是你用意图去建立新习惯的好时机〔核：大意〕。改变的发起者，还是那个在窗口打开时「抓住机会」的人。

伍德把习惯从意志里搬了出来，放进人和情境之间；可她把情境当成按钮，把联结存回人的记忆，再请这个人趁窗口打开时自己发起。

这是本篇第五次换先验项。这一次换成的，是一台连着按钮的机器：情境是按钮，人是机器，改变要等机器的主人去改线路。

◆ 五、孟母为什么搬三次

中国人很熟悉一个故事：孟母三迁。

据《列女传》的记载，孟子小时候家住墓地旁边，他就学人家办丧事；搬到集市旁边，他又学人家吆喝买卖；最后搬到学宫旁边，他学着揖让进退，孟母才说，这里可以住了〔核：大意〕。

这个故事，有人怀疑它被讲得太整齐了。可不管细节怎样，它的样子很清楚：孟母没有对孩子说「你得自己学好」，她搬家。

按伍德的说法，孟母做了一件聪明的事：换掉了引出坏习惯的线索。

按本书的说法，孟母换掉的，是三片整场。墓地边的哭声与仪式，集市里的叫卖与讨价，学宫里的礼与读书声，各是一张网，各有一种时间和注意的摊法，各有一种拉孩子过去的东西。孩子在哪一片场里，就被显成哪一种孩子。

两千多年后读这个故事，还有一处值得多看一眼：后来讲这个故事的人，常常把功劳记在「孟母教子有方」，或者记在「孟子天资聪颖」上。场这一笔，又被记回了人的名下。

◆ 六、本书的说法：搬家换的是整片场

回到那位搬了一次家就戒了烟的人。

本书愿意问：搬家的时候，变的只是几个线索吗?

他原来的日子里，下班要经过楼下那家小卖部，老板见了他就递一包烟；单位的后门有一块抽烟的地方，几个同事每天下午三点在那里聊十分钟；晚上回家，妻子已经睡了，他在阳台上一个人抽一根，算是一天里唯一属于自己的时候。

这不是三个线索，是三张网。小卖部老板、后门的同事、夜里的阳台，各是一个场。他在这些场里，被一次次显成「一个抽烟的人」。那根烟连着的，是十分钟的闲聊、一份熟人的招呼、一段独处。这是一天里注意和时间的一种摊法，也是一个人在几张网里的位置，还是那些东西对他的吸引。

搬到外地，这三张网同时没了。新单位没人抽烟，下午三点大家在茶水间泡茶；新小区楼下没有小卖部；新租的房子没有阳台，他晚上去楼下的操场走两圈。

他的时间和注意换了摊法；他换了站的网；拉他的东西，也从一根烟换成了别的什么。三样一起换了，「一个抽烟的人」就不太显得出来了。

所以本书的说法是：搬家管用，不是因为它关掉了几个按钮、给了人一个发起改变的窗口，是因为它把整片场换掉了。而一个人身上的很多「习惯」，本来就是那片场在他身上显出来的样子。

这也解释了另一件事：为什么有的人搬了家，习惯照样跟了过去。因为他把旧的场一起搬了过去：同样的网，同样的摊法，同样的拉力。房子换了，场没换。

这里要补一句公道。伍德本人也很强调环境，她在书里一再说，与其和自己较劲，不如去改你身边的东西〔核：大意〕。本书和她在做法上几乎是一路的。差别在账记在哪里：她把换环境当作一个聪明的人在给自己布局；本书说，这个人本身，也是在那片新场里一点点显出来的。

◆ 七、一个完整的例子：一位母亲的夜宵

何慧，四十一岁，会计。孩子上初三以后，她每天晚上陪写作业到十一点，然后在厨房煮一碗泡面，或者点一份烧烤。半年胖了十斤。

她试过很多办法：贴便条、买体脂秤、跟同事打赌。每次撑不过一个星期。她跟自己说：我就是嘴馋，管不住。

后来孩子中考结束，去外地读了寄宿高中。何慧发现，夜宵自己就没了。

她很奇怪：嘴还是那张嘴，为什么就不馋了？

本书愿意替她把那半年的夜晚拆开看。那碗夜宵连着的，是一整个场：孩子关上房门以后，客厅一下子空下来；她紧绷了一晚上的注意突然没处放；丈夫早睡了，家里没人说话；而厨房那盏灯、那一锅冒热气的面，是那个钟点里唯一有吸引的东西。

孩子走了，这个场整个散了。她九点就能坐下来看一集电视，十点和住校的孩子通一个视频电话，十一点已经困了。

她后来跟同事说：「原来不是我嘴馋，是那几个月太难熬了。」

这句话，比「我自控力变好了」更接近事实。

还要再说一句：何慧的故事不是一个「孩子走了就好了」的故事。很多人恰恰相反，孩子离家以后，夜晚空得更厉害，夜宵吃得更多。同一个变动，换出来的场不一样，显出来的人也不一样。所以本书不说「搬家就能戒」，只说：去看场。

◆ 八、今天：搬不了家的人怎么办

不是每个人都能为一个习惯去搬家、换工作。

可是本书的说法给了一个更细的入口：既然改的是整片场，那么不搬家，也可以动场里的东西。一张网可以换一换：下午三点去茶水间，而不是去后门。注意和时间可以换一种摊法：把晚上十点到十一点，从「空出来的一段」换成「和某个人通话的一段」。吸引可以换一换：不是把夜宵锁起来，是让那个钟点里，出现一样别的、真正拉你的东西。

这三样，单动一样，常常会被另外两样拉回去。第 37 章会专门讲，为什么要三样一起改。

回到那句「你得自己想开」。

一个人想戒烟，旁人也常说这句话：「这个事，最后还得靠你自己。」话不算错，可它把一件发生在三张网里的事，压成了一个人的决心。决心下了一百次，网一张也没动，那根烟就会在下午三点、在那扇后门边，一次次把同一个人显出来。

想开，常常是场先开了，人才跟着开。

◆ 九、放回日子里

林家这三个月，饭桌变了样。

以前一家四口吃饭，老周常不在，三个人也凑得齐。现在林小舟的饭端到门口，饭桌上只剩林岚和外婆。外婆吃得很快，吃完就去门口坐着；林岚一边吃一边看手机上的心理学公众号。

有一天林岚忽然意识到：儿子关门的这三个月，不只是儿子的「习惯」变了，全家的场都变了。那扇门，把整个家的注意都吸到了一个点上；饭桌这张网散了；家里还剩下什么拉人的东西，她想了半天，想不出来。

她想，也许不是只有儿子需要「改习惯」。

一个小办法：找一个你想戒又总戒不掉的小习惯，不写「我要戒掉」，写下它发生的那个时间、那个地方、那时身边有谁、那时你最想要的是什么。写完，挑其中一样，这个星期动一动。

带 走 的 话

搬一次家能戒掉一个习惯，不是因为关掉了几个按钮，是因为一个人身上的习惯，本来就是那片场在他身上显出来的样子。

小　账

开门还是关门？伍德开了情境这扇门；又把情境当成按钮，把联结存回记忆，把门关在了人的线路里。

发起，还是备场？贴便条、打赌、发誓是请自己发起；换掉晚上十点那片空出来的场，是备场。

想 一 想

你最想戒掉的那个习惯，是在什么场里发生的？那个场里，它替你拿到了什么？

◆

16

第 16 章

不要求，只唤出：动机访谈

◆ 一、你一定有过这样的时刻

父亲的体检单拿回来了，血压那一栏标了个向上的箭头。

你在饭桌上劝他：少吃咸的，酒也该停一停。他「嗯」了一声。过了两天，你又说了一遍，这回加了几句道理：中风是怎么回事，隔壁单元的张叔是怎么倒下的。他没吭声。

第三次，你刚开口，他把筷子往桌上一放。

「我自己的身体，我自己知道。」

那天晚上，他比平时多喝了一杯。

你越劝，他越往反方向走。你明明是为他好，话也句句在理，怎么就成了推他去喝酒的那只手？这件事很多家里都有，很少有人把它当成一个问题来想。有两个人想了，想了几十年。

◆ 二、酒瘾门诊里的一个发现

美国心理学家威廉·米勒（William　Miller），早年在酒瘾的治疗里做事。那时候的老办法很硬：喝酒的人被认为「在否认」，治疗师的活就是把这层否认撕开，逼他承认自己有问题。

米勒看见的是另一回事。治疗师越逼，来的人越往回缩；回缩被记作「阻抗」，阻抗又被当成酒瘾者的性格。他在 1983 年写了一篇文章，提出一种不一

样的谈法〔待核〕。后来他和英国的斯蒂芬·罗尔尼克（Stephen Rollnick）合写了一本书，1991 年出版，书名就叫《动机访谈》〔核〕。

这本书里有几个说法，后来传遍了整个助人行业。

第一个说法：人在要不要改变这件事上，常常两头都有理由。想少喝，也想喝；知道该停，也舍不得停。他们管这叫矛盾心态（ambivalence），并且说，这不是毛病，是常态〔核：大意〕。

第二个说法：帮助者看见对方走偏了，会忍不住伸手去扳正。他们管这叫「纠正反射」。麻烦在于，你一替「改」那一边说话，对方就自动站到「不改」那一边，替它辩护〔核：大意〕。你父亲那句「我自己知道」，就是这样被推出来的。

第三个说法：谁把改变的理由说出口，谁就更可能动。来访者自己说出的「我想」「我能」「我有理由」「我打算」，他们管它叫改变话语（change talk）〔核：大意〕。治疗师要做的，不是替他说，是让这些话从他嘴里出来。

所以这套谈法的手艺很朴素：多问开放的问题，多肯定，多用对方的话回应他，隔一阵把听到的总结一遍〔核：大意〕。不给建议，不贴标签，不吵。

压成一句，就是本章的题目：不要求，只唤出。

◆ 三、先说对在哪儿

先说它哪里对，而且对得很要紧。

它把「要求改变」这个动作，从治疗室里拿掉了。这在当时的酒瘾治疗里，几乎是倒过来做事。

它还把一笔旧账改了记法。「阻抗」原来是记在来访者身上的：他不配合，他否认，他就是这种人。动机访谈说，阻抗常常是两个人一起谈出来的，治疗师

一推，它就冒出来。据后来的版本，他们干脆不大用「阻抗」这个词了，改说「维持话语」和「谈话里的不和」〔待核〕。一个词的退场，等于把账从一个人身上，挪到了两个人之间。

在饮酒等问题上，这套谈法有不少试验支持，效果大小各研究不一〔据研究文献〕。

它后来被带进了戒烟、慢病管理、服药、减重等许多地方，门诊的医生、社区的护士都在学〔据研究文献〕。一个从酒瘾门诊里长出来的办法，走到了这么多地方，说明它碰到的不是某一种病，是「劝人改变」这件事本身的一道老伤。它在什么条件下完全成立？当一个人确实两头都有理由、谈话的人确实不推的时候。

请注意：这一章是第二篇里离本书最近的一章。动机访谈在做法上，几乎已经站到了「备场」这一边。

◆ 四、它的精神，是几个关于「在一起」的词

动机访谈的书里，有一段专讲「精神」，比讲技巧的篇幅还看重。大意是：技巧可以学，可要是没有那份精神，问句会变成套话，听的人一下就能闻出来〔核：大意〕。

那份精神，早期写成三样：合作，不是对抗；唤出，不是灌输；尊重对方的自主，不是替他做主〔核：大意〕。后来的版本把它说成四样，加进了接纳与同情〔待核〕。

你把这几个词排在一起看，会看出一件有意思的事。

合作，说的是两个人怎样站。接纳，说的是这个人在谈话里有没有一个不被驱逐的位置。同情，说的是谈话的人心里装着谁的好处。这些几乎全是在说「两个人之间那片地方长什么样」，很少是在说「来访者心里有什么」。

一套方法的精神，写的是场；它的解释，写的却是井。这道缝，下面要拆的正是它。

还有一句话也值得记下。米勒和罗尔尼克不止一次提醒，动机访谈不是一套让人照你的意思去做的手法；对方最后选择不改，也是他的自主〔核：大意〕。这句提醒很诚实。它承认了一件事：唤出不保证有结果，改变不是谈话的人能下单的东西。

◆ 五、「唤出」这个词里站着什么

可是，再看它怎样解释自己。

动机访谈的书里反复说：改变的动机在来访者自己身上，治疗师的活是把它引出来〔核：大意〕。「唤出」（evocation）这个词，原意就是把本来在里面的东西叫出来。

打个比方，这像是说：人心里有一口井，改变的念头是井里的水，本来就在，只是没被打上来。治疗师是打水的人，开放式提问是那只水桶。

这口井，就是第一篇里拆过的那个先在的「我」。它换了一个更温和的名字，叫「内在动机」，仍旧住在一个人里面，仍旧在谈话之前就已经在场。

还有一个细节，动机访谈的研究者自己就看见了。据研究文献，来访者说出多少改变话语，会跟着治疗师怎么说话一起起落：治疗师多反映、少说教，改变话语就多；反过来就少〔待核〕。

这份证据指向的，不是一口井。

井水不会因为你换了一只桶就变多。会跟着谈话起落的东西，是在谈话里长出来的。

◆ 六、本书的说法

本书的说法是：「我想少喝一点」这句话，不是从心里打上来的旧水，是那一场谈话里显出来的新东西。

意愿本身也是一次发生。

这句话要放慢读。第一篇说，心理学请一个先在的「我」去发起改变。动机访谈不请了，改成「唤出」。可它仍然假定，被唤出的那个意愿，在被唤之前就在。本书要再往前推一步：没有那一场谈话，那句「我想」可能根本不会显出来。

用本书的三个词说，动机访谈的手艺，改的正是一个人所在的那片地方。

一是分布。分布，说的是一个人的注意、时间和心思怎么摊开。来劝的人只盯着「酒」这一个点，谈话就塌在一处；治疗师把他两边的理由都摆出来，等于把塌成一处的东西重新摊开。

二是场。场，说的是人和人之间那张看不见的结构：谁对着谁，谁站在谁那一边。一推一顶，是一种场；一个不推、只听的人坐在对面，是另一种场。

三是美。美，在本书里不是好看，是吸引：什么东西让一个人愿意往那边走。问一句「对你来说，最要紧的是什么」，就是在找那扇有光的窗。

三样都换了，那句话才冒出来。

所以本书给动机访谈的判断是这样的：它的手在备场，它的书在给主体记功。实践已经走到了门口，理论还站在屋里。

◆ 七、要是没有那一场谈话呢

有人会说：这只是换个说法。井也好，场也好，反正治疗师照样问、照样听，来访者照样说出「我想」。何必较这个真？

差别在账怎么记。

照「井」的说法，一场谈话没唤出什么，结论很自然：这个人还没准备好，他的动机还不够。账又落回了他身上。动机访谈本来想摘掉「阻抗」这顶帽子，绕了一圈，换上了一顶「准备度不够」的帽子。

照「场」的说法，没唤出什么，先问的是另一串问题：这片地方哪里还在推他？他的心思还塌在哪一处？那扇有光的窗，找到了没有？账记在场上，场是可以接着改的。

还有一处差别，在谁能动手。

要是动机在井里，能动手的只有两个人：打水的治疗师，和井的主人。要是意愿是场里长出来的，能动手的就多了：家里的人，单位的人，楼下下棋的老伙计，都是这片地的一部分。

这不是给治疗师减责任，是把责任摊开。第 17 章会看到，有一个行当，正是从「被送来的那一个人」身上，把账挪到了整张饭桌上。

◆ 八、一个完整的例子

回到开头那张体检单。

第二个周末，你换了一种谈法。你没有提血压，先问他最近楼下的棋摊还去不去。他说去，就是上楼有点喘。

「上楼喘，你自己怎么看？」

「也没那么严重。人老了都这样。」

你没有接「那你得去看看」，只是照着他的话说回去：「你觉得是年纪的事。」

他停了一会儿。「年纪是一方面。上个月带小宝去公园，他要我抱，我抱了没几步就放下了。」

「你挺在意这个。」

「孙子才五岁。我还想带他去爬一回山。」

这一句，就是改变话语。

照动机访谈的说法，这句话本来就在他心里，你只是把它唤了出来。照本书的说法，事情要多走一步：那天的饭桌换了一个场，没人推他，他的心思从「被管」摊到了「孙子」，一件有吸引力的事被放到了眼前。三样一起换，「我还想带他去爬山」这个意愿才显出来。

你没有趁热追一句「那你更得戒酒了」。你只是说：「爬山那事，你想想要准备点什么。」

他说：「先把这腿练练吧。」

第二天傍晚，你看见他在小区里绕着走了两圈，没去小卖部。

这件事里没有一处是你「让」他做的。你做的是换了饭桌上的话题，换了自己说话的位置，把一个五岁孩子的影子放到了他眼前。他那句话和那两圈路，是在这片换过的地上长出来的。

它显出来，也不保证明天他就不喝酒。下一个推他的晚上，它可能又沉下去。

意愿是一次发生，不是一件被取出来就归你所有的东西。它要在一次次相似的场里，一遍遍地再发生，才会慢慢定型。

◆ 九、今天：会点头的机器

今天，很多聊天软件也学会了这套手艺。你跟它说想戒烟，它不训你，先说「听起来你两头都有理由」，再问「对你来说，戒烟最大的好处会是什么」。

句式学得很像。

可是一个场，不只是句式。对面是谁，明天还见不见，他记不记得你上周说过的话，这些都是场的一部分。一台每次都从头开始的机器，给的场是薄的。

反过来看，这也是一个提醒。人和人之间的谈话，要是只剩下句式，也会薄成那样。一个咨询师背熟了四种回应，却一周换一个来访者、从不记得上次的话，他给的场，和机器差不了多少。

场的厚薄，不在一句话说得多巧，在这片地方明天还在不在，上周说过的话还算不算数。

它有时也能唤出一句「我想」。只是这句话落下去的那片地，常常第二天就没了。

◆ 十、放回日子里

林家的外婆，这三个月里说得最多的一句话，就是对着那扇关着的门：「小舟，你得自己想开。」

这是一句要求。

林岚是中学心理老师，动机访谈的书她读过，术语她都熟。有几个晚上，她在门外试着用开放式的问题：「你最近在想些什么？」「有什么是你想做的？」

门里是沉默。

她后来想明白了一件事：问题换成了开放的，场没有换。一个妈妈每晚站在门外提问，本身就是一种推。问句再温和，门里的人听见的仍是「你得出来」。

一个小办法：今晚不提问。走过门口时，说一件你自己今天碰到的小事，说完就走，不等回答。你不是在打水，你是在换那片地。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

一句「我想改」不是从心里打上来的旧水，是那一场谈话里新长出来的；换的是场，不是桶。

小　账

开门还是关门？ 开了场的门——它承认阻抗是两个人谈出来的；可「内在动机」这个词，把井又关在了一个人里面。

发起，还是备场？ 手在备场，书在要求发起——只是把「你得改」换成了「你心里本来想改」。

想 一 想

你最近一次劝人，对方顶回来的那句话是什么？如果那一次你不推，只把他的话说回去，他会接着说什么？

◆

17

第 17 章

被送来的那一个：家庭治疗

◆ 一、你一定有过这样的时刻

家长会散了，班主任把你单独留下来。

「孩子最近上课老走神，作业也拖。家里是不是有什么事？」

你说没有，一切都好。回家的路上，你想起这半年：你和爱人说话越来越少，饭桌上谁都不开口，只有孩子在讲学校里的笑话，讲得特别起劲，讲完了又没人接。

你没把这两件事放在一起想过。

孩子走神，是孩子的事；你们两个不说话，是你们两个的事。账本上本来就是两页。

可是有一群治疗师，偏要把这两页订在一起看。他们发现，送来看病的那一个人，常常不是病在他一个人身上。

◆ 二、一张饭桌被请进了诊室

二十世纪五十年代，美国有几群人，各自在做一件当时很少人做的事：把病人的家里人一起请进来看。

一群在加州帕洛阿尔托，围着人类学家格雷戈里·贝特森（Gregory Bateson）。他和杰克逊（Don Jackson）、黑利（Jay Haley）、威克兰（John Weakland）在 1956 年发表了一篇论文，讲「双重束缚」：一个孩子在家里同时收到两条互相打架的话，又不许说出来，也走不开〔核〕。他们猜想，

有些严重的心理困难，跟这种家里的说话方式有关。这个猜想后来争议很大，本书只取它的眼光，不取它的结论〔待核〕。

另一些人，在别的城市做相似的事。鲍温（Murray Bowen）曾让病人的整个家庭住进医院一起观察〔待核〕。萨提亚（Virginia Satir）在家庭里看每个人怎样说话、怎样求生。后来，米纽庆（Salvador Minuchin）写了《家庭与家庭治疗》，1974 年出版，讲家庭的结构：谁和谁结盟，谁和谁之间的边界太松或太硬〔核〕。

这几群人用的词各不相同，却有一个共同的说法，后来成了这个行当的门槛。

被送来看病的那个人，叫「被认定的病人」（identified patient）。

请注意这个词里的「被认定」。它不说「这个人有病」，它说「这个家把病认在了这个人身上」〔核：大意〕。病人是一个位置，不是一个人天生的成分。

◆ 三、症状在替一个家说话

家庭治疗的人还有一个更扎手的说法：症状有时在替这个家做事。

一个常被讲的样子是这样的。父母关系很僵，眼看要散。孩子开始出状况：逃学，生病，惹祸。父母只好放下自己的仗，一起来管孩子。孩子的麻烦，像一根绳子，把两个快要分开的人又拴到了一张桌子边〔核：大意〕。

早期的说法里，这叫家庭的「稳态」：一个家像一套暖气，偏离了就会被拉回来，症状是拉回来的那只手〔待核〕。

这样一看，孩子不是在「发起」坏事，也不是「本性」如此。他坐在那个家的某个位置上，那个位置要求有人出事，他就出了事。

所以家庭治疗的手艺，常常不是直接去修孩子，是去改这个家的结构。让父母重新面对面，让孩子从夹在中间的位置退出来，让外婆和妈妈之间那条太松的

边界重新划一划。米纽庆有时会在诊室里请家人换座位，谁坐在谁旁边，本身就是治疗〔核：大意〕。

换一次座位，就是换一次场。

◆ 四、先说对在哪儿

先把公道还给它。

家庭治疗是心理学史上第一次，在大规模的临床里，把账从一个人身上挪开。一百年来，诊断把难处放进一个人的里面；它把难处放回了一群人之间。

它还看见了一件第一篇里没人看见的事：一个人的「性格」，可以是一个位置的产物。家里那个「懂事的老大」，那个「捣蛋的老二」，那个「总生病的小女儿」，换一个家，可能就不是这样。

它在什么条件下完全成立？在一个家的结构确实绷得很紧、某个位置确实在吃掉坐在上面的人的时候。很多家庭咨询师都碰到过：父母的关系一松，孩子的症状跟着松了〔据研究文献〕。

还有一处要还给它。它让治疗师学会了一个很难的动作：在一家人面前不站队。妈妈说爸爸不管，爸爸说妈妈太惯，奶奶护着孙子，治疗师谁都不判，只看这几句话是怎样一来一回的。这个动作，等于在诊室里先摆出一个不推任何人的场。

本书要向它学的，至少有两样：一是「被认定」这个眼光，二是改结构而不改人的手艺。

◆ 五、系统也成了一样东西

可是，再往下看它怎样解释自己。

家庭治疗的人很爱说「系统」。家是一个系统，有边界，有规则，有子系统，有稳态。这些词借自控制论和一般系统论〔核：大意〕。

借来的词带着借来的出厂设置。

一套暖气，在开机之前就已经装好了：管子、阀门、温度计都在那里，只是等着运转。当家庭被写成一个系统，这个系统也就像一套装好的暖气，在每一次吵架、每一顿饭之前，结构就已经在那里了。

于是一件事悄悄发生了。原来先在的是「我」，现在先在的是「家」。病从一个人的里面，搬到了一个系统的里面；那个系统，仍旧是一个先摆好的东西。

这就是第二篇反复要看见的那一步：换了一个先在的东西。

还有一处更细。家庭治疗把孩子从「病人」的位置上解下来，却常常把父母钉到了「病根」的位置上。有一段时间，这个行当里流行一些责怪母亲的说法，后来被很多人批评〔据研究文献〕。账从孩子身上挪走了，又整笔记到了另一个人身上。挪了位置，没有改记法。

◆ 六、这个行当自己也往前走过一步

公道起见，还要说一句：家庭治疗的人，自己也看见了暖气这个比方的毛病。

七十年代以后，这个行当里有人开始说，治疗师不是站在系统外面修暖气的工人，他一走进诊室，就成了这个系统的一部分〔核：大意〕。有人管这叫「二阶」的眼光：不只看这一家人，也看看的人自己〔待核〕。

再往后，澳大利亚的迈克尔·怀特（Michael White）和新西兰的大卫·艾普斯顿（David Epston），在 1990 年出了一本书，英文名是 Narrative Means to Therapeutic Ends〔核〕。他们有一句后来流传很广的话，大意是：人不是问题，问题才是问题〔核：大意〕。他们请来访者给自己的困扰起个名字，把它当成一个外来的东西来对付，叫「外化」。

这些都是往前走的步子。治疗师进了场；问题从人身上被摘了下来。

可是你看，摘下来的问题，被放到了哪里？放到了一个故事里，一个由人来改写的故事里。改写故事的那个人，仍旧站在故事前面。这一步，本书留到讲「美的改变」时再细说。

这里只记一笔：这个行当越往前走，越靠近「场」；可它每走一步，总要在什么地方，再放下一个先摆好的东西。

◆ 七、本书的说法

本书的说法是：家不是一个先装好的系统，是每天晚上都在重新发生的一个场。

场，说的是人和人之间那张看不见的结构：谁对着谁，谁绕开谁，谁替谁说话。这张结构不是装修好的管道，是一顿顿饭、一次次关门开门搭起来的。它会定型，定型以后很硬，硬到像一套暖气；可它的硬，也是一遍遍发生出来的。

所以「被认定的病人」这个词，本书要再往前推一步。

不是这个家「有」一个出问题的系统，再由系统选中一个孩子去出事。是那一个个晚上，这片场里的东西怎么摊开，被什么吸引，怎么一来一回，一起显出了一个「出事的孩子」的形状。孩子的那个样子，是这片场的一次显影。

这样说，有两个后果。

第一，谁都不是病根。孩子不是，父母也不是。账记在场上，场有许多只手，每只手都在改它，也都能改它。

第二，改变不必等一个系统被「修好」。场每天都在发生，今晚的饭桌换一个样子，就已经是一个新场的开头。

第三，「性格」这个词要重新读。一个家里那个「懂事的」「不省心的」「总生病的」，不是装在孩子身上的零件，是这片场一次次显出来、又一次次被家里人叫出名字的形状。叫的次数多了，它就定型；定型了，孩子自己也信了。

所以一个家里最常说的那几句评语，比如「他就是这个脾气」，值得停下来听一听。它们不只是在描述，也在参与显影。

◆ 八、一个完整的例子

周家住在一个老小区的六楼。儿子小凯十三岁，初一，这学期在学校打了两次架，被请了家长。

他被带去看心理咨询，坐在诊室里，一句话不说。

咨询师没有单独问他，请全家下次一起来。第二次，爸爸、妈妈、小凯，还有奶奶，都来了。咨询师只做了一件事：请他们照家里吃饭时的样子坐下。

奶奶坐在小凯旁边，妈妈坐在对面，爸爸坐在最远的那个角上，掏出了手机。

坐下的那一刻，事情已经露出了一半。

咨询师请妈妈说说最近家里怎样。妈妈说的全是小凯。说到一半，爸爸插了一句「你就是太惯他」，妈妈脸一沉，奶奶赶紧说「孩子还小」。三个大人的话，全绕着小凯转，没有一句是对着彼此说的。

小凯低着头，用指甲抠椅子边。

咨询师接下来几次做的事，很少落在小凯身上。她请爸爸和妈妈面对面坐，就周末谁去开家长会商量五分钟，小凯和奶奶在旁边看。她请奶奶说说自己年轻时怎样带孩子。她留了一样作业：一周里挑两个晚上，爸爸早一点回来，全家吃一顿饭，饭桌上不谈小凯的学习。

一个月后，小凯没再打架。

照家庭治疗的说法，系统的结构被调整了，症状就不必再出现。照本书的说法，那张饭桌换了：大人之间的话直接说了，不再绕道孩子（场）；爸爸的晚上和妈妈的心思，不再全压在小凯一个点上（分布）；奶奶的故事让这个家有了一

样一起听的东西（美）。三样一起换，「打架的小凯」这个形状，就不再被每天显出来。

本书不说他「变好了」。他坐的那个位置变了。

◆ 九、今天：家长群里的那个名字

今天，被认定的病人有了一个新去处：家长群。

一个孩子在学校出了一点事，名字很快就在几百人的群里传开。每一条「这孩子怎么回事」，都在把一个孩子钉到一个位置上。

群里没人问：这个孩子坐在哪张饭桌边，那张桌子这半年是什么样子。

还有一样更新的东西：手机里的家。一家人坐在同一张沙发上，各自低头看自己的屏幕，偶尔把一条短视频转到家庭群里。人都在场，话却在别处说。

这也是一种场的样子。它不吵，也不散，只是每个人的心思都摊到了屋子外面。一个孩子在这样的屋子里出了状况，先被看见的仍旧是那个孩子，不是这只沙发。

◆ 十、放回日子里

林家也有一个被认定的病人。

林小舟关着门的这三个月，家里所有的话都绕着那扇门转。外婆每天做他爱吃的菜；林岚在网上查了几十篇文章；老周出差回来，第一句话总是「小舟今天出来没有」。

没有人问过：这三个月里，外婆和林岚之间说过几句不关于小舟的话？老周和林岚呢？

林岚是心理老师，「被认定的病人」这个词，她在课上给学生讲过。讲的时候很清楚，落到自己家里，就模糊了。她能看见别人家的饭桌，看不见自己坐的那一张。

这不怪她。一个人坐在场里，很难同时站在场外看它。这正是家庭治疗请一个外人进来的原因，也是本书说「场有许多只手」的原因：没有哪一只手，能独自看全、改全这片地。

一个小办法：今晚吃饭，大人之间聊一件和孩子无关的事，聊满十分钟。不是为了做给门里的人看，是因为那张饭桌也是场的一部分，而它已经很久只剩一个话题了。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

被送来的那一个，常常只是坐在了那个位置上；改的是位置，不是先把他修好。

小　账

开门还是关门？开了场的门，把病从一个人里面放回了一群人之间；可「系统」这个词又把场装成了一套先在的暖气。

发起，还是备场？它不再要孩子发起改变，却常常转身去要父母发起；挪了位置，没改记法。

想 一 想

你家饭桌上最近说得最多的，是谁的事？如果那个人今晚不在，饭桌上会说什么？

◆

18

第 18 章

心不只在脑子里：具身与生成

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你要背一段发言稿，坐在桌前念了五遍，还是记不住。

你站起来，在屋里来回走。走到第三圈，一句接一句，忽然顺了。走到窗边那一句，后来上台时，你脑子里浮出来的正是那扇窗。

还有一种时刻。你跟人通电话，讲一条路怎么走，手在空中比划：「出了门往左，再这么一拐。」对方看不见你的手，你的手还是停不下来。

手停下来，话也跟着结巴。

老看法会说：记忆在脑子里，话在脑子里，身体只是执行的工具。走路、比划，是多余的动作。

可是你的经验好像在说另一件事：想，并不只发生在脖子以上。

◆ 二、从容器里走出来的一路人

第 6 章讲过认知心理学的容器模型：信息从外面进来，在脑子里被加工，再输出成行为。心是一台装在头骨里的处理器。

到了二十世纪八九十年代，有一路人开始不满意这个说法。

语言学家莱考夫（George Lakoff）和哲学家约翰逊（Mark Johnson）在 1980 年出了一本书，叫《我们赖以生存的隐喻》。书里说，人的很多抽象想法，是从身体的经验里长出来的：说「心情低落」「前途光明」，借的是身体对上下、明暗的感觉〔核：大意〕。

1991 年，智利的生物学家瓦雷拉（Francisco Varela），和哲学家汤普森（Evan Thompson）、心理学家罗施（Eleanor Rosch）合写了一本书，英文名是 The Embodied Mind，中文常译作《具身心智》〔核〕。

这本书提出了一个词：生成（enaction）。大意是，认知不是脑子在里面给一个现成的外部世界画像。它是一个有身体的活物，在跟周围来来回回的动作里，把一个对它有意义的世界「做出来」〔核：大意〕。

他们还从佛教的禅修传统里借了一些看法，讲「我」并不是一个能找到的固定内核〔核：大意〕。这一点后面还要说。

再往后，克拉克（Andy Clark）和查默斯（David Chalmers）在 1998 年写了一篇短文，叫《延展心智》。文章问了一个让人坐不住的问题：一个记性不好的人，靠一本随身的笔记本找路，那本笔记本算不算他的记忆的一部分〔核：大意〕。

这一路说法，后来常被合称为「4E 认知」：具身的、嵌入的、延展的、生成的〔待核〕。四个词的意思不全一样，方向是一个：把心从脑袋这个容器里请出来。

◆ 三、一只手和一个世界

生成认知里有一个常被讲的例子，本书换成一个家常的版本。

你在黑暗里摸一只杯子。手指碰到杯沿，凉的，圆的；往下滑，碰到把手。你没有先在脑子里得到一个「杯子的图像」，再去识别它。是手每动一下，杯子就多显出一点；手不动，杯子也就不再往下显。

这里没有一个先摆好的「杯子」，等着被手发现。也没有一个先装好的「识别者」，坐在脑子里等报告。有的只是一次次的摸与碰，杯子在摸里显出来，摸的那只手也在碰里显出来：凉的是杯，碰到凉的是我的指尖。

生成认知的人，大意就是这样说的：世界和认知者，是在动作里一起长出来的〔核：大意〕。

它还有一层意思：同一只杯子，对一只蚂蚁、一只猫、一个人，显出来的不是同一个东西。蚂蚁碰到的是一面会滑脚的坡，猫碰到的是一样可以推下桌的玩意，人碰到的是一只能喝水的杯子。没有一只摆在所有活物面前、等着被各自认出的「杯子本身」〔核：大意〕。

这句话，是第二篇里离本书的地基最近的一句。

◆ 四、先说对在哪儿

先把公道还给它们。

第一，它们把心从一个盒子里放了出来。第一篇拆过的容器模型，在这里被正面顶了一下：心不只是装在头里的处理器，它散在身体里、动作里、手边的东西里。

第二，它们看见了「互动在前」。生成认知说得最清楚：不是先有一个认知者，再有一个世界，再让两者接上；是来来回回的动作本身，让双方各自成形。

第三，它们给了实际的手艺一个说法。为什么有些人站起来走走就想通了，为什么手语、舞蹈、手工能帮助学习，为什么换一个房间能改变一个人的心情。这些过去被当成小窍门的事，有了一个讲得通的位置。

第四，它们给治疗也开了一扇窗。有些咨询师开始留意来访者的坐姿、呼吸、手放在哪里；有的疗法请人先注意身体的感觉，再谈想法〔据研究文献〕。一个人说「我心里堵」，具身的眼光会把这个「堵」当真，去看胸口那一块，而不只当一个比喻。

这一路说法在什么条件下完全成立？在讲「怎么知道」「怎么想」的时候，它们比容器模型更贴着日子。

◆ 五、身体也成了一个先在的东西

可是，再细看它们怎样落脚。

「具身」这个词，说心在身体里。那么身体是什么？很多具身认知的研究里，身体是一个现成的东西：有这样的手，这样的眼，这样的站立姿势，于是有这样的想法。

请注意这里的顺序。先有一个身体，身体决定了心。

原来先在的是脑子里的「我」，现在先在的是带着手脚的「我」。容器从头骨扩大到了皮肤，可它还是一个容器。心被放出了脑袋，却又被关进了身体。

「延展心智」也有相似的一步。它问笔记本算不算记忆，问得很好。可它要回答这个问题，就得先有一个「他」，再问笔记本是不是属于这个「他」。被延展的那个东西，仍旧是一个在延展之前就站在那里的主人。

生成认知最接近翻过来。它说世界和认知者一起长出来。可它的书里，长出来的主要是「对这个活物有意义的世界」；那个活物本身，常常被写成一个已经在那里、有自己的维持和需要、去做出世界的东西〔核：大意〕。

第 13 章讲吉布森时，本书说过同样的话：权重挪到了环境，主体的先在没被问。到这里，权重挪到了身体和动作，主体还是在动作之前就在了。

◆ 六、离翻过来只差半步的那一处

还要单独说一处，因为它离本书太近，不说清楚，读者会以为本书只是在重复它。

前面提到，《具身心智》从禅修的传统里借了一个看法：你认真去找「我」，找不到一个固定的内核，只找到一串念头、感觉、动作，来来去去〔核：大意〕。瓦雷拉他们把这一点，和认知科学里「心没有一个总指挥」的发现接在了一起〔核：大意〕。

这已经是在问主体本身了。第二篇的反叛者里，很少有人走到这一步。

可是这一步，走到「找不到」就停了。找不到一个固定的我，接下来可以有两种说法。一种是：所以「我」是假的，是一种错觉。另一种是：所以「我」不是一样东西，是一件会发生、也会不发生的事。

前一种说法，把「我」拿掉了；后一种说法，要回答它在什么时候、什么场里发生。《具身心智》更靠近前一种的语气〔待核〕。

本书走后一种。说「我」是错觉，账就没处记了；说「我」是一次次的显影，账就能记在显影的条件上，而条件是可以一起改的。

◆ 七、本书的说法

本书的说法是：不只是世界在动作里显出来，「是我在摸」这件事，也在动作里显出来；而且不是每一次都显。

回到黑暗里那只杯子。你专心摸的时候，常常只有杯子：凉，圆，一个把手。「我在摸」这个意识，并不每一次都出现。它可能在你碰翻杯子、手被烫了一下的时候，才忽然冒出来。

所以本书要在生成认知那句话后面，补半句：动作里一起长出来的，有世界，有互动，也有「我」；三者轮流站到前面，不是同时、也不是每次都在。

用本书的三个号位说：摸到「一只杯子」，是一号位在前，显出「那儿有一个东西」；手和杯子来来回回、摸着摸着入了神，是二号位在前，显出「一个过程正在发生」；手被烫了、「是我的手」那一下，是三号位在前，显出「我在这个场里有一个位置」。

这样说，并不神秘。你开车开熟了，一路上想着晚饭吃什么，到了家门口，几乎记不起刚才是怎样拐的弯。那一路，车、路、手脚的来回都在，「我在开车」却很少显出来。直到前面有人突然窜出来，你一脚踩下刹车，心怦怦跳，那个「我」才一下子站到了最前面。

具身认知抓住了「身体」，生成认知抓住了「来来回回」。它们都没有去问第三件事：那个「我」，是在哪一种场里、在哪一个时刻、显出来的。

这一问，第三篇要从子宫讲起。

◆ 八、一个完整的例子

跟着装修队干水电的阿强，二十出头，读书时坐不住，成绩一直垫底。老师在评语里写了好几年：「注意力不集中，缺乏学习主动性。」

这句评语，是第一篇的标准写法：把一次次的坐不住，写成他身上的一个缺。

到了装修队，他像换了个人。一面墙里的电路出了毛病，他把手贴在墙上，顺着线管摸一遍，用电笔点几下，就说出断在哪。师傅教他认图纸，他看不进去；领着他走一遍现场，拆一回、接一回，就记住了。

照具身认知的说法，阿强是一个「靠身体学习」的人，他的长处在手上，学校的坐法不合他的身体。这比那句评语强得多，可它仍然把一样东西放进了阿强身上：一种「动觉型」的天性〔待核〕。

照本书的说法，要多看几样东西。在工地上，他的注意不是摊在一页纸上，是摊在一整面墙、一整套房子上，摸得着、看得见（分布）。师傅在旁边，干得好立刻有人看见，一户人家等着亮灯（场）。一盏灯在他手里从不亮到亮，这件事本身吸引他（美）。

三样都对上了，「一个专注的阿强」才显出来。

这不是说阿强「本来就」专注、学校冤枉了他。教室里那个坐不住的阿强，也是真的，也是那片地显出来的。两个阿强都是发生，不是一个是真身、一个是假象。

这样看，那句评语的毛病就清楚了。「缺乏学习主动性」，等于要求阿强在教室那片地上，自己发起一个专注。可专注不是他从身上掏出来的东西；在那片地上，它很少显出来，掏也掏不出来。

反过来，装修队也没有「给了」他专注。师傅、墙、那盏等着亮的灯，一起备好了一片地，专注在上面长了出来。哪天换一个只会骂人的师傅，它也可能长不出来。

◆ 九、今天：一块屏幕和一双手

今天，很多孩子的一天，是在一块玻璃上划过去的。手只剩一根指头，身体陷在沙发里。

具身认知的人会担心：身体参与得太少，想法也会变薄。这个担心有它的道理。

本书还要再加一层。一块屏幕改的不只是身体，还有分布：心思被切成十五秒一段，摊得极碎；场：对面没有人，只有一个推荐算法；美：吸引你的东西，是被设计来吸引你的。

孩子在屏幕前显出来的那个「我」，是这三样配出来的。要换它，光让孩子多动动手不够，三样要一起看。

◆ 十、放回日子里

林岚这几个月，读了不少具身认知的文章。她试过给林小舟的门口放一张瑜伽垫，试过给他买一副拳击手套。

东西都还在门口，没人碰过。

她后来想，这些东西都对，可它们是她挑的、她放的、带着一句没说出口的「你得动起来」。一样东西落进一个人的日子，带着它被放进来的那个场。

外婆不读这些文章。她每天下午在阳台上择菜，择着择着，会喊一声：「小舟，帮我拿个盆。」有两回，门开了，一只手伸出来，把盆递了出去。

林岚没注意到的是：递盆的那一刻，门里显出来的，可能是一只手、一只盆、外婆的一声喊，未必是一个「我在帮忙」的小舟。也许正因为这件事不要求他是谁，那只手才肯伸出来。

一个小办法：别给关着门的人布置「运动」。给他一件要用手的小事，小到不必答应，也不必拒绝，比如递一只盆、拧一个瓶盖。手先出来，别的不急。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

心不只在脑子里，也在手里、脚下和来来回回之间；那个「我在做」的意识，也是在这来回里才显出来的。

小　账

开门还是关门？ 开了互动的门，世界在动作里长出来；可身体被写成先在的容器，「我」仍在动作之前就在。

发起，还是备场？ 它不再要一颗心发起，却容易转成要一个身体发起——「你得动起来」，仍是一句要求。

想 一 想

你最近一次想通一件事，是坐着、走着，还是手里正忙着什么？那一刻，你意识到「是我在想」了吗？

◆

19

第 19 章

一次性的人，多次性的尺子：复制危机

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你照着一本畅销书上说的做：每天早上对着镜子摆一个挺胸叉腰的姿势，两分钟，据说能让人更自信。

头一个星期，好像真的有点用。第二个星期，没感觉了。第三个星期，你忘了。

后来你在网上看到一条消息：那个实验，别人重做，没做出来。

你有点恼火，也有点松了口气。恼火的是被一本书骗了；松口气的是，原来不是你自己不行。

可是还有一个问题，你没往下想：书里说「人人有效」的那件事，在你身上第一周的那点用，算不算数？它是假的，还是只在那一周、那面镜子前真过一次？

这一章要问的就是这个。

◆ 二、一百项研究，重做一遍

2011 年前后，心理学界接连出了几件让人坐不住的事。

一位很有名望的社会心理学家，被查出伪造了大量数据〔据研究文献〕。同一年，一份一流期刊登了一篇论文，用心理学的标准做法，「证明」了人能预感

还没发生的事〔待核〕。做法合规，结论荒唐。很多人开始怀疑：问题不在一两个造假的人，在这套做法本身。

于是有人决定把账从头对一遍。

一个叫「开放科学合作」（Open Science Collaboration）的团队，由布赖恩·诺塞克（Brian Nosek）牵头，组织了几百位研究者，挑了三本心理学期刊在 2008 年登过的一百项研究，照原样重做〔核：大意〕。

结果在 2015 年发表在《科学》杂志上。原来的研究，几乎都报告了显著的结果；重做以后，能再得出显著结果的，大约只有三成多〔核：大意〕。效果的大小，平均也缩了一半上下〔核：大意〕。

这件事，后来被叫作心理学的「可重复性危机」，或「复制危机」。

第 9 章讲过的「自我控制耗竭」，就在这场危机里：2016 年，二十多个实验室按同一套方案重做，大多没做出原来的效果〔核：大意〕。开头那个挺胸叉腰的姿势，也被卷了进去〔待核〕。

◆ 三、行当给出的诊断

心理学界对这场危机，给了一串很老实的诊断。

样本太小。几十个大学生，就要得出关于「人」的结论。

做法太灵活。数据收上来以后，删哪几个人、比哪几组、看哪个指标，研究者手里有很多回旋余地，回旋得多了，总能凑出一个显著〔核：大意〕。

发表有偏好。期刊爱登「有效果」的研究，没效果的，锁进抽屉。

给出的药方也很老实：研究开始前先把方案登记下来，样本做大，数据公开，多个实验室一起重做〔核：大意〕。

这些都对。本书没有一句要反对。

◆ 四、先说对在哪儿

先把公道还给这场危机。

它是心理学这一百多年里，最诚实的一次自我检查。一个行当，肯把自己的家底翻出来，一项一项重做，再把难看的结果登在最好的期刊上，这件事本身就值得敬重。

它也让很多不该有的自信退了场。那些「两分钟改变你的人生」的小窍门，不再那么理直气壮地上电视。

还有一样，跟本书直接有关：复制危机冲垮的，恰好多是第一篇里那种「主体发起」的研究。自我控制是一口会被用干的井，摆个姿势就能从身上调出自信，这些说法都假定，有一个先在的「我」，能被一个小动作开关。它们站不稳，本书一点不意外。

◆ 五、尺子是多次性的，人是一次性的

可是，这一章要往行当的诊断下面再挖一层。

心理学的实验，是一把多次性的尺子。它的做法是：在同样的条件下，对许多人、或者同一个人许多次，施加同样的处理，看平均起来有没有差别。它要求被量的东西，在一次次之间是「同一个」。

这个要求，在量一块铁的时候没问题。铁今天和明天是同一块铁，这个房间和那个房间是同一块铁。

人不是这样。第 11 章说过，同一个人，换个场子就换了样。今天上午实验室里的大学生，和下午在宿舍里的同一个人，显出来的不是同一个「他」。2008 年美国一所大学里的一群学生，和十年后另一个国家的一群学生，更不是。

请注意这个顺序。不是先有一个稳定的人，再被环境「干扰」。是每一次，人都在那一片场里，重新显出一个样子。

所以有一件事，行当的诊断里很少说：一项研究重做不出来，未必只是因为第一次做错了。也可能是第一次做对了，它量到的是那一群人、在那一种场里、那一次显出来的东西。第二次的场换了，那个东西就没再显出来。

这不是替造假和偷懒开脱。样本小、做法灵活，都是真毛病，要改。本书只是说：就算这些毛病都改了，还剩一道缝。那道缝在尺子和被量的东西之间：一把多次性的尺子，量一次性的发生。

◆ 六、那些被量的人是谁

还有一件事，比复制危机早几年就被人说出来了。

2010 年，人类学家和心理学家亨里奇（Joseph Henrich）等人写了一篇文章。文章指出，心理学研究的被试，绝大多数来自一种很特别的人群：西方的、受过教育的、工业化的、富裕的、民主社会的人。英文首字母连起来，正好拼成一个词，意思是「古怪的」〔核：大意〕。说得更直白些，常常就是美国大学心理学课上的本科生。

他们比较了一些研究，发现在视觉错觉、公平分配、怎样看自己这些事上，不同地方的人显出来的样子差得很远。那一小群大学生，常常站在最边上〔核：大意〕。

这篇文章，行当里通常读作一个取样的问题：样本太窄，推不到全人类，所以要去更多的地方取样。

本书读出的是另一层。不同地方的人显出不同的样子，不只是「人群不同」，也是场不同：不同的家，不同的饭桌，不同的「我们」。第五篇要讲的中华「我们」文化，就是这样一种场。

把样本扩大到全世界，量到的仍然是一个个场里的一次次显影。要是还按老办法，把它们平均成一个「人类的心理」，这道缝不会因为样本大了就合上。

◆ 七、平均数里的那个人

再说一层，这一层更扎手。

心理学的实验，常常是把一百个人的结果平均起来，说「人」怎样。然后，这个平均数被拿去说你：你是人，所以你也这样。

有研究者专门指出过这里的问题。大意是：一群人的平均规律，未必在其中任何一个人身上成立；要从群体推到个体，得满足一些很苛刻的条件，而人的心理，很少满足〔待核〕。

打个比方。一个班的平均身高一米六五，班里可能没有一个人正好一米六五。一群人平均起来「挺胸能提升自信」，可能是有一些人在某种场里显出了自信，另一些人显出了尴尬，平均起来，剩下一点点正数。

你在镜子前第一周的那点用，可能就是那「一些人、某种场」里的一次。那一周，你刚买了书，心里有一份新鲜的盼头；镜子前的两分钟，是一天里专门留给自己的一小块时间。这几样一起，配出了那一点自信。到了第三周，新鲜过去了，两分钟成了一件要完成的事，同样的姿势，落在了另一片地上。

它是真的。只是它不属于你身上一个可以随时调用的开关，它属于那一周、那面镜子、你那时心里还新鲜的那份吸引。

◆ 八、本书的说法

本书的说法是：复制危机暴露的，不只是心理学做得不够严，还有它想要的那种严，本来就假定了一个先在的、不变的「我」。

多次性的科学，要一个跨情境不变的承载者。第 2 章说过，1879 年那间屋子里，心理学把「我是什么」放进括号，先测它。测，就要一个稳定的被测者。于是，被测者的稳定，成了做法的前提，而不是被检查的结论。

一百多年后，这个前提在一百项研究的重做里，露出了裂缝。

本书不主张把尺子扔掉。多次性的尺子，量得出很多真东西：在什么样的场里，某种样子更常显出来。这正是第三篇要用的东西。

本书主张的是换一个问法。不问「人是不是这样」，问「在哪一种场、哪一种来回里，这样的样子会显出来，显得多频繁」。量的不是一个人身上的属性，是发生的条件和频率。

换了问法，有些做法跟着就不一样了。比如，不只报告「平均效果是多少」，也报告「在哪些人、哪种安排下效果出现，在哪些人身上没出现」；不只换一批人重做，也有意换一种场重做，看那个样子在什么地方断掉。断掉的地方，不是失败，是信息：它告诉你那个样子靠的是哪一片地。

心理学里已经有人在做相近的事，比如在一个人的日常里反复抽样，一天问好几次「你此刻在哪、和谁在一起、心情怎样」〔据研究文献〕。这种做法量的，已经更靠近发生，而不是一个人身上的定数。

这个问法怎样落到操作上，第 31 章要正面回答。这里先只放下一句话：

一次性的发生，不是不能检验；要检验的，是它在什么条件下会再发生。

◆ 九、一个完整的例子

一家公司的人事部，花钱买了一套性格测评，给全体员工做了一遍。

测出来，市场部的小郑「外向性」得分很低。经理拿着报告，犹豫要不要把她从客户组调走。

可是小郑上个月刚谈下了一个大客户。她跟那个客户聊了三次，第三次，两个人从项目聊到各自老家的小吃，聊了一下午。

测评量的是什么？量的是小郑某天下午，坐在会议室里，对着一张问卷，回想「自己一般是怎样的人」。那一刻显出来的，是一个在问卷场里的小郑。

谈下客户的那一下午，是另一个场：一个对上了的人，一个两边都在意的话题，一件吸引她的事。在那里显出来的小郑，问卷没见过。

经理要是只信报告，就是拿一次性的问卷场，去替所有的场说话。

还有一处更细。小郑知道自己被测出「内向」以后，下一次见新客户前，心里先打了个鼓：「我本来就不擅长这个。」那张报告，成了她走进下一个场时带着的一块石头。

一个分数，不只量了人，还回头改了人走进去的那片地。

本书给经理的建议，不是把测评扔掉，是换一种看法：别问「小郑是不是外向的人」，问「小郑在哪一种场里会显出能谈的样子，这种场多不多」。前一个问题，答案是一个数；后一个问题，答案是一张可以改的工作安排。

◆ 十、今天：一千个点赞

今天，有一种更大的多次性尺子：平台的数据。

一个人的每一次点击、停留、划走，都被记下来，平均起来，算出「你喜欢什么」「你是什么样的人」。然后，推送照着这个「你」来。

麻烦在于，那个「你」，是一次次在推送场里显出来的样子的平均。推送照着它来，又把你放回同样的场，于是同样的样子一再显出来。尺子和被量的东西，绕成了一个圈。

量得越准，你越像那把尺子量出来的人。

◆ 十一、放回日子里

林岚给林小舟做过两份量表，一份抑郁的，一份焦虑的。她是心理老师，这两张表她闭着眼都会填。

分数出来，都不低。她看着分数，觉得心里有了底，又觉得更没底了。

有底，是因为终于有了一个数。没底，是因为这个数说的是「小舟是什么」，可她每天面对的，是一扇今天关着、明天也许开一条缝的门。

一个小办法：把量表放下一阵子，换一个小本子。不记「他怎么样」，只记「哪一天、什么时候、家里在发生什么的时候，门开过」。记一个月，你会看见的不是一个分数，是几片有可能的地。

量表不是不能用，要用，请交给医生或心理咨询师去读。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

一把要人跨场不变的尺子，量不准一个一换场就换样的人；要量的是发生的条件，不是一个先在的数。

小　账

开门还是关门？ 开了一道诚实的门，把家底翻出来重做；可诊断停在做得不够严，没问这种严本身假定了谁。

发起，还是备场？ 站不稳的多是「主体发起」的研究；可新药方仍在找更准的主体属性，还没转去量场。

想 一 想

有没有一个关于你的分数或评语，你一直半信半疑？它是在哪一种场里量出来的？在另一种场里，你会是什么样？

◆

20

第 20 章

第二篇总账：反叛者为什么都没翻过来

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你搬过一次家。旧屋的沙发搬走了，可新屋的客厅里，你还是不知不觉把它摆在了同一个角落，对着同一个方向的电视。

家换了，摆法没换。

很多人改一件事，也是这样。工作换了，城市换了，伴侣换了，过了一两年，日子又摆回了原来的样子。你会说：看来问题在我身上。

这句话，本书前十九章一直在拆。可是还有另一种可能：你换掉的是沙发和客厅，没换的是那张摆放的图纸。图纸不在你身上，也不在新屋里，在「先有一个我，再有一间屋子」这个想法里。

第二篇十章，写的就是一群换了客厅、没换图纸的人。

◆ 二、十章，九路人

先把这一篇走过的路，排一遍。

第 11 章是米歇尔。1968 年，他翻了大量人格研究，指出同一个人在不同情境里的行为，彼此的相关常常很低〔核：大意〕。一个人在家里和在单位，像两个人。这一刀，引出了心理学里几十年的「人—情境之争」。

第 12 章是维果茨基。他说，高级的心理机能，先在人与人之间出现，然后才到一个人的里面〔核：大意〕。孩子先在大人陪着的时候会做，后来才自己会做。

第 13 章是吉布森。他说，椅子在「邀请」你坐，台阶在「邀请」你上；看见的不只是形状，是这样东西许给你的动作，他叫它可供性〔核：大意〕。

第 14 章是治疗关系。不同流派的疗法，效果差得没有想象中那么多；最稳的预测因子之一，是来访者和治疗师之间那份关系〔核：大意〕。

第 15 章是习惯。搬家、换工作这种时候，旧习惯最容易断〔核：大意〕。改一个习惯，换一个场，常常比咬牙更管用。

第 16 章是动机访谈。不要求改变，只唤出改变的话。

第 17 章是家庭治疗。被送来看病的那一个，是「被认定」的病人。

第 18 章是具身与生成。心不只在脑子里，世界在动作里长出来。

第 19 章是复制危机。多次性的尺子，量一次性的人，量不稳。

九路人，各自在一个地方，碰到了第一篇那个先在的「我」，并且都觉得它不顺手。

◆ 三、他们都看见了什么

先把看见写足。

他们看见了情境。米歇尔看见了，同一个人换个场就换了样；习惯研究看见了，场一换，老样子就松动。

他们看见了人与人之间。维果茨基看见了，心先在两个人之间；治疗关系的研究看见了，疗效的大头落在关系上；家庭治疗看见了，病可以是一个位置。

他们看见了来回。吉布森看见了，看是在动作里看；生成认知看见了，世界和看的人在来回里一起成形；动机访谈看见了，一句「我想改」会跟着谈话起落。

他们还看见了尺子的毛病。复制危机看见了，量出来的东西，换了地方常常就不见了。

把这四样放在一起，第二篇的看见只有一句：人的样子，离不开他所在的那片地方。

这一句，本书全盘接下。第三篇要盖的房子，地基里有他们的砖。

◆ 四、他们都收回了什么

再看收回。

米歇尔的一刀之后，「人—情境之争」后来常被讲成和解：行为是人和情境一起决定的〔核：大意〕。米歇尔自己也提出了一个说法，大意是，人的稳定不在行为的平均，在一张「如果遇到这样的情境，就会那样」的个人图谱里〔核：大意〕。这张图谱，仍然是一个人随身带着的东西。

维果茨基说心先在两人之间，然后「内化」到个人里面。内化之后，它就住进了一个人。两人之间那一段，成了过路的门厅。

吉布森把权重挪到了环境。可供性在环境里，等着被一个已经在那里的动物看见。

治疗关系被看见了，可它常被叫作「共同因素」，像是各派疗法里共有的一样配料。配料放进一锅汤，喝汤的还是那个先在的来访者。

习惯研究说换场能断旧习惯，可它给人的建议，常常又回到「你要利用这个时机，主动建立新习惯」〔待核〕。场成了一个人的工具。

动机访谈的手在备场，书却说动机在来访者自己身上，治疗师只是唤出。

家庭治疗把病从一个人身上挪走了，挪进了一个装好的「系统」，有时又整笔记到了父母身上。

具身认知把心放出了脑袋，又关进了身体。

复制危机的药方，是把尺子做得更准，去量那个它仍然相信存在的、稳定的东西。

◆ 五、两张清单，并排放

把上面两节，排成一张表。

章	他们看见了	他们收回了	换成了谁先在
第 11 章　米歇尔	同一个人换个场就换了样	和解成「人与情境一起决定」，再给人一张随身的图谱	带着图谱的人
第 12 章　维果茨基	心先在两个人之间	「内化」之后，心住进了一个人	内化的终点：个人
第 13 章　吉布森	东西在邀请动作	可供性在环境里等着被看见	环境
第 14 章　治疗关系	疗效的大头在关系里	关系成了一样「共同因素」	配料与喝汤的人
第 15 章　习惯	换场就松动	场成了人主动利用的时机	利用时机的人
第 16 章　动机访谈	意愿跟着谈话起落	动机本来就在来访者里面	内在的井
第 17 章　家庭治疗	病是一个位置	系统是一套装好的暖气	系统，或父母
第 18 章　具身与生成	世界在来回里长出来	身体是一个先在的容器	身体
第 19 章　复制危机	量出来的东西换地方就不见	药方是把尺子做得更准	那个待量准的稳定之物

表的最后一列，就是这一篇的账眼。

每一路人，都把一样东西从「我」的身上拿开了；可每一路人，都在别的地方放下了另一样先摆好的东西：环境、系统、身体、关系，或者一个更小、更难看见的「我」。

◆ 六、为什么都没翻过来

为什么九路人，没有一路真翻过来？

不是因为他们不够聪明，也不是因为他们胆子不够大。米歇尔那一刀，在当时几乎犯了众怒；家庭治疗在精神科医院里请病人的全家来住，是冒了大险的。

是因为他们都只动了式子里的权重，没动式子的写法。

第 5 章讲过勒温的式子：行为是人和环境的函数。这条式子里，人是一个自变量，环境是另一个自变量。反叛者们做的，是把分量从「人」那一边，挪到「环境」或「人和环境之间」那一边。

挪多少都可以。可只要式子还是这样写，「人」就一直是一个在互动之前就已经站好的东西。分量挪到几乎为零，它仍然站着。

用本书的话说：他们换了一个先验项。原来最先在的是「我」，后来最先在的，有时是环境，有时是关系，有时是系统，有时是身体。先在的东西换了，先在这个位置没被拆。

很少有人问另一个问题：那个「人」，那个在式子里被写成自变量的「我」，本身是不是一次显影的结果？它是在什么样的场里、什么时候、显出来的？会不会有时根本没显出来？

这个问题一不问，所有反叛最后都会回到同一个地方：给一个先在的东西记功，再要求它去发起。

还有一个更朴素的原因：手里的尺子。第 19 章说过，心理学的实验要一个跨情境不变的被试。反叛者们要发表、要被同行认，就得用这把尺子去证明自己。用这把尺子，就得先摆好一个被量的人。他们在理论上推开了先在的「我」，在方法上又把它请了回来。

这不是谁的过错。一个行当的老规矩，常常比任何一个反叛者都更有力。要翻过来，光换说法不够，尺子也得跟着换。这一笔，第三篇第 31 章来还。

◆ 七、一个人，走过九副眼镜

用一个完整的例子，把这一篇再走一遍。

老秦六十一岁，在一家国营厂干了三十多年的车间主任，今年春天退休。退休第三个月，他在家里什么都看不顺眼：碗没洗干净要说，电视声音大了要说，老伴出门跳舞晚回来半小时，他能沉着脸一晚上。

女儿说：「爸，你得自己调整心态。」这是第一篇的说法：问题在他身上，改变要他自己发起。

换上第二篇的眼镜，事情就不一样了。

米歇尔会说：老秦在厂里可不是这样，那时他说一不二，可也爽快。换了个场，换了个人。

吉布森会说：家里的每样东西都在邀请他「管」，可没有一样在邀请他「干」。

习惯研究会说：三十年的作息一下子没了依托，旧习惯断了，新的还没长出来。家庭治疗会说：他的火气，是在给这个家找一个新的结构，他在找自己在家里的位置。动机访谈会说：别劝，问问他退休以后最想做的是什么。维果茨基会

说：他缺的是一个能陪他学新活的人。具身认知会说：他的手闲下来了，心就没处放。

每一副眼镜，都看见了一点真东西。

可是你看它们给出的路。米歇尔一路，最后会说老秦有一张「在厂里如何、在家里如何」的个人图谱。习惯研究会说，老秦要趁现在，主动给自己建一套新作息。动机访谈会说，老秦心里本来就有想做的事，问出来就好。

绕了一圈，又回到老秦身上：他有图谱，他要主动，他心里本来有。

本书的看法是：在厂里那个爽快的车间主任，和在家里这个处处看不顺眼的老头，都不是老秦身上本来就有的东西。前一个，是三十年的车间、一班徒弟、一张排班表，一起显出来的；后一个，是一间没有他位置的客厅、一天摊不开的十几个小时、一样也吸引不了他的电视，一起显出来的。

要换的，不是老秦的心态，是这三样。后来真起作用的，是小区物业请他去帮着管车棚的电路。那里有一摊活（分布摊开了），有几个一起干的老伙计（场搭起来了），有一样东西修好了能用（吸引来了）。

没有人要他「调整心态」。火气是自己少下去的。

◆ 八、本篇总判断

把两张清单并排放，这一篇的总判断是：

反叛者看见了人离不开场，却只把分量从「我」挪到了场或互动上，换了一个先在的东西；「我」本身是怎样显出来的，没有人问。

前半句是他们的看见，本书全盘接下。后半句是他们的收回，本书要从这里接着走。

◆ 九、他们停下的地方

他们停下的地方，正好是接着要走的两步。

第一步：不再问「人和场谁的分量大」，问「我」这个样子，是在什么样的场里显出来的。

第二步：不再给一个先在的东西记功，把改变的账记到显影的条件上：分布怎样摊开，场怎样搭起来，什么在吸引。

这两步，反叛者们手里都已经有了砖。维果茨基的两人之间，可以接着往前推，推到子宫里那一段；吉布森的邀请，就是本书说的美：吸引，不是命令；家庭治疗的位置，就是场；动机访谈那句会起落的「我想」，就是一次可以被看见的显影。

本书还要向他们学一样东西：每一路人，都是先在实践里碰到了不顺手，才在理论上动刀的。第三篇的每一个判断，也要回到这样的不顺手里去验。

◆ 十、放回日子里

回到开头那张摆回原处的沙发。

一个小办法：下次你想「换一种活法」时，别先问「我要怎么变」，先画一张小图。画上你一天的时间和心思摊在哪几处（分布）；画上你每天对着的那几个人，谁和谁连着（场）；再写一行：这阵子，有什么东西，不用逼，你也会往那边走（美）。

这张图上，没有一个先站好的你。你在图里的样子，就是这三样今天配出来的那一次。

林家这三个月，换过很多东西：外婆换过菜，林岚换过问法，老周换过出差的班次。每一样都对。可每一样，都还是等着门里那个人「自己想开」。

第三篇，要从门里那个人还没出生的时候讲起。

带走的话

把分量从「我」挪到场上还不够；要问的是，「我」这个样子，是在哪一片场里显出来的。

小　账

开门还是关门？第二篇九路人各开了一扇门——情境、之间、来回、尺子；门后都又摆了一样先在的东西。

发起，还是备场？做法上多已在备场，账上仍记给一个先在者——环境、系统、身体，或一个更小的「我」。

想一想

你上一次「换了环境却没换样子」，是哪一回？那时候，你觉得问题在你身上，还是在新环境里？有没有第三种可能？

◆



第　三　篇

主体的发生：「我」是怎样显出来的

导　语

这一篇十二章，是全书的立论。前两篇算旧账，这一篇换一个问法：「我」不是一开始就摆在那里的，它是怎样显出来的？

第 21 章讲婴儿先有物、再有动、最后才有「我」；第 22 章推到子宫，听和碰在前，看在后，先有「我们」。第 23 章把「我」站的位置摊成分布、场、美；第 24 章说「我」是三项独特组合的发生，独特在配比；第 25 章问心流时「我」去了哪里；第 26 章说创造力不是主体属性。第 27、28 章讲属性怎样发生、落在哪块地；第 29、30 章讲「我们」的统一性发生与和、同之别；第 31 章讲测什么；第 32 章是总账。

心理学以为自己从「我」出发；这一篇要让你看见，「我」是走到最后才显出来的那一个。

21

第 21 章

先有物，再有动，最后才有「我」

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你出差住进一家陌生的酒店。半夜醒来，屋里很黑。

最先冒出来的，是一样东西：窗帘缝里漏进来一道白光，墙角有一团黑影，像一把椅子。

接着冒出来的，是一件正在发生的事：走廊里有人拖着箱子走过，空调在嗡嗡地吹。

过了好几秒，你才想起来：我在杭州，明天上午九点要开会。

这几秒很短，短到你平时根本不会注意。可它的顺序很有意思。不是先有「我」，再由「我」去看那道光、去听那串脚步声；是光和椅子先到，脚步和风声跟着到，「我」最后才赶来，站到这一切的中间。

这一章要说的，就是这个顺序。它不只在酒店的半夜发生一次。每一个人来到世上，都把这个顺序完整地走过一遍：先有物，再有动，最后才有「我」。

◆ 二、婴儿先认东西

心理学对婴儿的观察，已经攒了一百年。把其中最稳的几样排一排，次序很清楚。

先说物。瑞士心理学家皮亚杰观察自己的三个孩子，发现很小的婴儿，你当着他的面拿一块布盖住玩具，他就不找了，好像东西被盖住就没了。大约到八九

个月，孩子才会掀开布去找（皮亚杰，《儿童智慧的起源》，1936 年，〔核：大意〕）。

后来的研究者用「看的时间长短」去测，发现三四个月的婴儿，对「东西凭空消失」的场面就会多看一会儿，像是觉得不对劲（巴亚尔容等，1980 年代，〔核：大意〕）。具体月份各家有争论，可大方向一致：物，是婴儿最早稳下来的那一样。

再说动。婴儿很早就会对一来一往的东西上心。两个月上下，母亲对他说话、他回一个笑、母亲再接一句，这样的来回就能维持好一阵。英国学者特雷沃森把这叫作「最初的主体间性」（特雷沃森，1979 年，〔核：大意〕）。

到九个月前后，孩子开始顺着大人的手指和目光去看同一样东西，研究者叫它「共同注意」（托马塞洛，1995 年，〔核：大意〕）。这时候，孩子关心的已经不只是「那儿有个东西」，而是「我们正在一起干一件事」。

最后才是「我」。最有名的是点红实验：趁孩子不注意，在他鼻子上点一点红，再让他照镜子。大多数孩子要到十八到二十四个月，才会去摸自己的鼻子，而不是去摸镜子里的那个孩子（阿姆斯特丹，1972 年，〔核：大意〕）。差不多也是这个时候，孩子开始说「我」，开始会害羞，会不好意思。

◆ 三、先说对在哪儿

这条次序，是发展心理学实打实看出来的。它的功劳要先记上。

第一，它把「我」从出厂设置里请了出来。很长时间里，哲学家默认人一睁眼就是一个「我」。发展心理学用一个个婴儿告诉你：不对，「我」是很晚才到的。

第二，它看见了「我」要借外面的东西才站得起来。镜子、母亲的脸、别人叫你的名字，都在帮这个「我」成形。美国精神科医生斯特恩把婴儿的自我感分

成几层，一层一层往上长（斯特恩，《婴儿的人际世界》，1985 年，〔核：大意〕）。

第三，它让「我」有了时间。一个两岁的孩子和一个两个月的孩子，不是同一个「我」大了一号，是有和没有的区别。

说到这里，你可能觉得：这不就是本书要说的吗？心理学早就知道「我」是发生的。

还差一步。

◆ 四、差的那一步：把发生写成了解锁

你去翻发展心理学的教科书，会看到一种很常见的写法：「自我意识能力在十八个月左右出现」「自我认知能力逐渐成熟」。

请注意这两个词：能力，成熟。

它们悄悄说了一件事：这个「我」，本来就装在孩子里面，像一个预装好的软件，只是到了月份才解锁。月份是闹钟，响了，「我」就出来。出来以后，它就一直在那儿，成了这个人身上的一样东西。

这样一写，发生就又被收了回去。心理学看见了「我」来得晚，却把「晚」理解成「装好了，还没开」。

说句公道话，皮亚杰本人比教科书走得远。他一辈子讲的是「建构」：孩子不是把现成的知识装进脑子，是在一次次抓、扔、碰里，把对世界的理解搭起来。他看见了路，看见了孩子是在来回中长出来的。

可他搭起来的东西，最后还是落进了一个个阶段：感知运动期、前运算期、具体运算期、形式运算期。阶段一个接一个，像楼梯，每一级都是孩子身上的一层结构。搭的过程是活的，搭完的结果被写成了孩子的一份财产。

后来的心理学，大多只接过了这份财产。问卷里问的「你是一个怎样的人」，默认的就是：那个搭好了的「我」，现在在你身上，请你把它报出来。

这一收，后果很大。「我」一旦成了身上的东西，它就能被测、被评、被要求。测出来「自我认同低」，就要求你提高；测出来「意志薄弱」，就要求你坚强。第一篇讲过的那条路，起点就在这里。

本书的说法不一样：**「我」不是一个到期解锁的装置，是一次在场中显出来的位置；它每一次出现，都是又发生了一次。**

◆ 五、三个位置，一个次序

用大白话说，一个人对世界的觉察，可以亮在三个位置上。

第一个位置亮的时候，显出来的是「那儿有一个物」。一道光，一把椅子，一只奶瓶。它讲的是这一样和那一样不同，硬，有边，在那儿。

第二个位置亮的时候，显出来的是「某个过程正在发生」。脚步声走过，母亲的话一来一往，球滚过去了。它讲的是变，是动，是互动。

第三个位置亮的时候，显出来的是「我在这个场里有一个位置」。我在酒店，我在开会的路上，我是这个家的孩子。它讲的是摊开，是场，是什么在吸引我。

本书把这三个位置叫一号位、二号位、三号位。号码不是排名，是次序。婴儿先是一号位常亮，再是二号位，最后三号位才亮起来。

为什么「我」排第三？因为「我在场里有一个位置」，要先有场。场里要先有东西，东西之间要先有来往。没有物，没有动，「我」就没处站。

这就是本书说的显影：不是把一个藏好的「我」照出来，而是三样东西缠到一定的程度，「我」这个位置才亮。

这里要先打一个预防针。三个位置不是三间屋子，「我」也不是住在第三间里的房客。三个位置是同一场觉察的三种亮法。哪一处亮得多一点，哪一处就站到前面来；另两处并没有消失，只是退到后面。

所以「先有物，再有动，最后才有我」，说的不是三样东西先后被造出来，摆好，再也不动。说的是：三种亮法，哪一种能先稳下来。物最容易稳：一只奶瓶今天在，明天还在，摸上去还是那么凉、那么滑。动要难一些：来往要有人接，断了就没了。「我」最难：它要物和动都稳到一定程度，再加上一个能被摊开、能把人吸过去的场。

你在自己身上也能看到这个难易。一个人病得昏昏沉沉时，先认得出的是床头的水杯，再听得出护士进来又出去，最后才会想到：我住院第几天了，单位那边怎么样了。一个人醉得厉害，也是「我」最先散掉。最后到的，最先走。

◆ 六、心理学从第三站出发

把这个次序摆在桌上，再回头看心理学，就看得出它的起点放在哪里。

1879 年，冯特在莱比锡的实验室里，让受过训练的被试报告自己看到、听到、感到了什么。被试坐在仪器前面，一个现成的「我」，对着刺激说话。后来的问卷、量表、认知实验，大体都照这个样子：先有一个坐好了的人，再测他。

也就是说，心理学一开张，就站在第三站上。它拿到手的，是一个已经亮好了的「我」；它没问这盏灯是怎样亮起来的，也没问它会不会灭、会不会换一种亮法。

发展心理学其实走到过第一站。它看见了婴儿先认东西，再认来往，最后认出镜子里的自己。可它把这一路写成了「能力一个个上线」，写完就回到成年人的实验室里，接着从第三站往下测。

这就像一个人顺着河走到了源头，看了一眼，说「哦，原来是从这儿来的」，又回到下游，继续把河当成一条挖好的渠。

本书要做的，是在源头多待一会儿。不是为了讲婴儿，是为了看清：成年人身上那个「我」，每一天也在走这三站。酒店的半夜，你就走了一遍。

◆ 七、一个完整的例子：一段十八个月的视频

林岚的手机里，存着一段十几年前的视频。

那时候林小舟一岁半，刚会走。视频里，外婆抱着他站在穿衣镜前，林岚在旁边拿手机拍。

前半段，小舟对着镜子拍打，咯咯地笑。他在拍镜子，像在拍一个会跟他学样的小朋友。这是物：一个亮亮的、会动的东西。

中间，外婆在镜子里对他做鬼脸，他回头看外婆的真脸，又转回去看镜子里的外婆，来回看了好几次。这是动：一场你来我往的游戏。

后半段，外婆在他额头上贴了一小片饭粒。小舟盯着镜子看了一会儿，忽然抬手，摸的是自己的额头。

林岚在视频里笑出了声：「他知道那是他自己了。」

十几年后，林岚当了心理老师，再看这段视频，她用的是教科书的话：自我认知能力出现了。

可这段视频本身讲的不是这个。它讲的是一个下午：镜子、外婆、饭粒、笑声，一样样到齐了，那个小小的「我」才在这一刻亮了一下。换一个没有镜子的下午，换一个不陪他玩的大人，那一下也许要晚些才来，也许来的样子不同。

能力这个词，把那个下午删掉了。

◆ 八、今天：前置摄像头里的孩子

今天的孩子，见到自己的像，比过去早得多。

一岁不到，就在视频通话里看见屏幕角上那个小方框。方框里的孩子跟着自己动。大人凑过来说：「看，那是宝宝。」

这会不会让「我」亮得更早，研究上还没有定论〔待核〕。可有一件事可以先看清：如果「我」只是到期解锁，换不换镜子都一样；如果「我」是在场里显出来的，那么镜子换成了屏幕，场就换了，显出来的「我」也会带上屏幕的样子。

一个总在小方框里看见自己的孩子，他的「我」，可能更早地和「被看」缠在一起。这是本书的推测，待验。

成年人也一样。你刷了一晚上短视频，放下手机的那一刻，常常有一阵空：刚才那两个小时里，「我」在哪里？物一直在闪，动一直在滚，第三个位置却很少亮。不是你没有「我」，是那个场里，没有给「我」留出可以摊开、可以被吸过去的地方。

会说话的机器也在改这个次序。你问它一句，它马上回一句，来往很顺。顺到你觉得对面有一个人。可这场来往里亮起来的，多半是二号位：一件事正在进行。它能不能让你在场里站出一个位置，要看这场来往有没有把你的日子摊开、有没有把你往什么地方吸。

◆ 九、放回日子里

回到林家。

外婆最常对林小舟说的一句话，是「你得自己想开」。

这句话里，站着一个现成的「我」：一个一直在那里、随时能被叫出来、能自己去「想」的主体。外婆以为她在跟这个「我」说话。

可你回想酒店的半夜就知道，「我」是最后才到的那一个。一个关着门、三个月不怎么说话的孩子，他的日子里，物大概还在：床、天花板、手机屏幕。动

也许很少：没有一来一往的话，没有球，没有路。第三个位置要亮，前两个位置得先有东西。

所以对着他喊「你自己想开」，等于对着一盏还没通电的灯说：你亮一下。

林岚其实懂这个道理。她在学校里给学生讲过皮亚杰，讲过镜子实验。可到了自己家，她站在儿子门口，嘴里出来的还是那句：「你得自己想想办法。」懂的道理在理念那块地里通了，家门口那块地还没通。这不怪她，一门学问把「我」写成现成的，学它的人回家也只能对着现成的「我」说话。

一个小办法：先别喊「我」。今晚在他门口放一样东西，比如一碗切好的水果，不说话，也不等他道谢。明天换一样。让他的屋子里，先多一点物，再慢慢多一点动。

健康提醒放在这里：身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

「我」是最后才到的那一个：先有东西，再有来往，人才在场里有了自己的位置。

小　账

开门还是关门？ 发展心理学开了「我是晚到的」这扇门，又用「能力成熟」把它关上了一半。

发起，还是备场？ 一个还没亮起来的「我」发起不了什么；能做的，是先往他的场里添物、添动。

想 一 想

你最近一次「找不到自己」，是在什么地方？那时候，先回来的是一样东西、一件事，还是「我」？

◆

22

第 22 章

子宫里的「我们」

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你一定见过一个哭个不停的新生儿。

谁抱都不行，护士抱、爸爸抱、奶奶抱，越抱越哭。最后换到妈妈手里，妈妈把他贴在左胸口，轻轻晃，嘴里哼着一句不成调的歌。过了一会儿，哭声小了，停了，他睡着了。

旁边的人常说一句：「到底是亲妈。」

这句话说得轻巧，好像亲妈身上有一样东西，孩子天生认得。本书想把这件事说得慢一点：那孩子认得的，不是一个人，是一段他听了几个月、贴了几个月的来往。那段来往，在他出生以前就开始了。

上一章说，「我」最后才到。这一章往前推：在有「我」之前，先有一个「我们」。它不在产房里，在子宫里。

◆ 二、胎儿在听，也在碰

先把能站得住的事实摆出来。

听觉。胎儿的耳朵在孕中期逐步长成，大约从孕二十四到二十六周起，胎儿对外面的声音会有心跳、动作上的反应〔待核：起始周数各研究不一〕。子宫里并不安静：母亲的心跳、血流、肠胃的咕噜，一刻不停；母亲说话的声音，经过身体传进去，高音被滤掉，留下的是起伏和节奏。

有两个研究常被引用。一个是美国心理学家德卡斯珀和法伊弗的：出生才几天的婴儿，用吮吸快慢去「选」录音，会更多地选妈妈的声音（德卡斯珀、法伊弗，1980 年，〔核：大意〕）。

另一个更妙：让孕妇在最后几周每天念同一个故事，孩子出生后，对这个故事的偏好高于一个没听过的故事（德卡斯珀、斯彭斯，1986 年，〔核：大意〕）。还有研究说，法国和德国的新生儿，哭声的起伏已经带上了各自母语的调子（曼普等，2009 年，〔核：大意〕）。

触觉。触觉是胎儿身上最早起来的感觉。早在孕七八周，碰一碰嘴边，胚胎就会有反应〔待核：周数〕。此后几个月，羊水、子宫壁、母亲走路时的晃、翻身时的挤，都在一刻不停地碰他。他也在碰：吸手指，踢，转身。

视觉最晚。子宫里几乎是黑的，只有很亮的光才透得进去一点。眼睛要到孕后期才睁开〔待核：约孕二十六至二十八周〕。生下来以后，新生儿的视力也很模糊，看得最清楚的距离，大约就是被抱在怀里时，到大人脸的那二三十厘米〔核：大意〕。

把这三样排一排：触觉最早，听觉其次，视觉最后，而且视觉真正派上用场，是出生以后。

◆ 三、先说对在哪儿

心理学对这一段，已经看见了很多。

依恋理论的鲍尔比，看见了婴儿和照料者之间的连接，是活命的事，不是附带的情感（鲍尔比，《依恋》，1969 年，〔核：大意〕）。哈洛的猴子实验，看见了小猴宁可抱着绒布做的「妈妈」，也不愿守着只给奶的铁丝「妈妈」——触碰本身就是一种供养（哈洛，1958 年，〔核：大意〕）。上一章提到的特雷沃森，看见了出生没多久，婴儿就和母亲有一来一往的节奏。

英国儿科医生、精神分析家温尼科特说得更干脆。据说他在一次学术会上脱口而出，大意是：根本没有「一个婴儿」这回事；你只要描述一个婴儿，就会发现你描述的是一个婴儿和某个人（温尼科特，1940 年代，〔核：大意，出处为其多次转述〕）。

这些研究合在一起，把一件事说得很清楚：人一开始就不是一个人。

本书接着他们往下走一步。

◆ 四、他们停下的地方

依恋理论讲的，是两个人之间的连接：一个婴儿，一个照料者，中间一根线。线粗，孩子安全；线断，孩子受伤。后来量表测的「依恋类型」，安全型、回避型、焦虑型，又把这根线收回到孩子身上，成了他身上的一样东西，好像带着它走一辈子。

问题出在「两个人之间」这个说法上。

它先假定了两头：一头是婴儿，一头是母亲，两个现成的人，再用线连起来。可子宫里的情形不是这样。胎儿听到的心跳，既是母亲的，也是他自己泡在里面的那片水的；他踢一脚，母亲肚皮一鼓，母亲的手放上来，他又被这只手的压力碰到。

这里没有两头再加一根线。这里是先有一串缠在一起的来往，两头是在这串来往里慢慢分出来的。

用本书的话说：**主体间性不是两个现成的「我」之间搭起来的桥；它先于「我」，从胎儿和母亲在子宫里的那一串序列里长出来，「我」是后来从这里分出来的。**

◆ 五、三种感觉，三种「在一起」

再往深处走一步。子宫里的「我们」，靠的是听和碰；出生以后的「我们」，加上了看。这三种感觉，各自让人以不同的方式「在一起」。

看，侧重统一。你看一张脸，一眼就把它收成一个整体：眼睛、鼻子、嘴，同时在那里，合成一张「妈妈的脸」。看是一下子收拢的。所以视觉给的「在一起」，是「我们是一个」的那种在一起。

听，侧重多样。声音是一个接一个来的，不能同时听完一首歌。心跳是一下一下的，说话是一句一句的，高低快慢，来来去去。听给的「在一起」，是许多不同的东西排成一串、一起流动的那种在一起。

碰，侧重和谐。碰是双向的：你碰到一样东西，同时也被它碰到。妈妈的手托住孩子，孩子的身子也在调整，去贴合那只手。晃得合拍，孩子就安静；晃得不合，孩子就扭。碰给的「在一起」，是彼此贴合、互相调准的那种在一起。

成年人身上，这三种「在一起」也分得出来。

一家人围着看一场球赛，几双眼睛盯住同一块屏幕，进球的那一下同时跳起来：这是看的统一。

一桌人吃饭，你一句我一句，有人说单位的事，有人说孩子的成绩，话头来回换，谁也没盯着同一样东西，可饭桌是热的：这是听的多样。

两个人跳交谊舞，或者老夫妻并排走路，步子不知不觉合上了，谁快一点，另一个就跟上一点：这是碰的和谐。

三种「在一起」，哪一种都不比另一种高级。一个家里，只有看的统一、没有听的多样，就容易变成大家都盯着电视、谁也不说话；只有听的多样、没有碰的和谐，就容易变成热闹而不贴心。

统一、多样、和谐，这三样，就是本书说的「美」的三个面。美在这里不是好看，是吸引：什么把人往一处拉。下一章会把它摊开。

◆ 六、所以，最早的「我们」是听出来、碰出来的

把上面两节合在一起，就得出一条反直觉的顺序。

子宫里，孩子的「我们」，是多样与和谐的「我们」：一串不停流动的声音，一片一直贴着他的水和墙。这时候还没有「一个整体」，没有一张脸可以一眼收住。

出生以后，视觉进来了。母亲的脸第一次成为一个可以被看完的整体。「我们是一个」的那种统一，这时候才开始。

所以，新生儿换到妈妈怀里就安静，不一定是认出了妈妈这个人。很可能是：那个心跳的节奏回来了，那个声音的起伏回来了，那种被托住、被晃的贴合回来了。他回到了一个已经走过几个月的「我们」里。

这里有一个「我们」，却还没有「我」。孩子没有在「我」和「妈妈」之间划一条线；那条线，要等到出生以后，等到视觉进来、等到一来一往的游戏多了、等到镜子前那个下午，才一点点划出来。上一章说「我」最后才到，这一章补上它是从哪里来的：从「我们」里分出来。

所以「我」和「我们」的先后，和常识正好相反。常识说：先有一个个人，几个人凑在一起，才有「我们」。发生的次序却是：先有一个「我们」，「我」是从里面慢慢分化出来的。本篇第 29 章还要接着讲这一点。

还有一个误会要先清掉。说子宫里先有「我们」，不是说早产的孩子、剖宫产的孩子、被收养的孩子就缺了一块，一辈子补不回来。发生不是一次定终身。子宫里那一段是第一片土，不是唯一一片。出生以后的每一次被抱、被哼歌、被

贴着睡，都在接着长这个「我们」。一个三岁才被领养的孩子，在新家里重新被听、被碰，那也是一场真实的发生。

本书反对把「早期」写成命运。心理学里有一种说法，把人的一生都追到三岁以前，好像那时候定下的类型，后面只能照着走。这和把「我」写成身上的一样东西，是同一个毛病，只是把定型的时间往前挪了。

这也提醒做父母的人一件事：孩子最早的安全，是从耳朵和皮肤里来的，不是从眼睛里来的。一个总被放在婴儿车里、看得见大人却很少被抱、被哼歌的孩子，视觉的「我们」有了，听和碰的「我们」可能是薄的。这是本书的推论，待验。

◆ 七、一个完整的例子：林岚的孕晚期

怀林小舟的最后两个月，林岚请了假在家。

那时候外婆刚退休，从纺织厂回来，每天下午坐在阳台上择菜，嘴里总哼着厂里的老歌。林岚坐在她旁边，靠在藤椅上，肚子一阵一阵地动。老周跑长途，隔几天才回来一次，回来就把耳朵贴在她肚皮上，说话，敲两下，像敲门。

孩子出生以后，第一个月夜里闹得厉害。林岚抱着不行，老周抱着不行。有一次外婆接过去，一边晃一边哼那首老歌，孩子居然安静了。

外婆很得意：「这孩子认我。」

林岚当时也信了。很多年后，她教到「胎儿听觉」这一节，才回过味来：孩子认的，可能不是外婆这个人，是那个下午的阳台、那首歌的调子、那种一晃一晃的节奏。那是他在子宫里听惯了的一段日子。

后来又有一件小事。小舟三四个月大的时候，老周跑完一趟长途回来，一进门就喊他的小名。孩子在床上，脸朝着墙，看不见门口，却一下子把头扭了过来，腿蹬个不停。

老周说：「他记得我。」

林岚那时只觉得好笑，一个三个月的孩子，记得什么。现在她会换一种说法：孩子记得的，是一串声音。那串声音在肚皮外面敲过门，说过话，此刻又从门口传过来。它把孩子拉回了一段熟悉的来往，于是他动了起来。

请注意，这时候「爸爸」还不是一个被看清楚的人，可他已经在孩子的「我们」里了，是用耳朵在里面的。

这段日子不是任何一个人给的。外婆的歌、林岚的心跳、老周敲肚皮的手，还有阳台上的风，一起缠成了一片土。孩子在这片土里，先长出了一个「我们」。

◆ 八、今天：被屏幕抱着的孩子

今天常见一个画面：孩子在哭，大人递过去一部手机，动画片一放，哭声就停了。

这一招很灵，灵在视觉的统一：屏幕一亮，五颜六色合成一个整体，一下子把孩子的注意收拢。

可它跳过了听和碰的那一段。屏幕不贴着孩子，屏幕里的声音也不跟孩子的哭一起变。一个总被屏幕哄好的孩子，学会的「在一起」，可能更多是「被一个整体吸住」，而少了「和一个人彼此调准」。

这不是说屏幕坏。是说，三种「在一起」，少了哪一种，孩子以后的「我们」就会少哪一面。这一层，研究还在积累，本书不下定论〔待核〕。

◆ 九、放回日子里

林小舟关门的这三个月，家里人做过很多尝试。林岚写过信塞进门缝，老周打过视频电话，外婆在门口说过很多回「你得自己想开」。

信是给眼睛看的，视频是给眼睛看的，「想开」是给脑子听的道理。

本书想请你注意，人最早的「在一起」，是听和碰。一个十六岁的孩子当然不是胎儿，可那两种最早的通道，一直都在。

一个小办法：今晚不说道理，在他门外做一件有声音、有节奏的事。外婆可以在客厅里慢慢剁馅，哼她的老歌；林岚可以在门口的地板上擦一擦，来回，来回。不喊他，不等他。让门里的人先听到：外面有一串来往，一直在。

这不是一个技巧，不保证门会开。它只是把最早那条通道重新接上。门开不开，不由门外的人发起，也不由门里的人「想开」发起；它要等这片土缠到一定的程度。门外的人能做的，是让这片土一直有声音、有温度。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

人先在母亲的心跳和晃动里成了「我们」，后来才在一张脸前分出「我」；听和碰在前，看在后。

小　账

开门还是关门？依恋理论开了「人一开始就不是一个人」的门，又把那根线收回孩子身上，成了一种类型。

发起，还是备场？一个胎儿什么也发起不了，可他的「我们」已经在发生；备场，从声音和触碰开始。

想 一 想

你小时候，被什么声音、什么样的抱法安慰过？今天让你安下心来的，是一句道理、一张脸，还是一种节奏？

◆

23

第 23 章

三号位：分布、场、美

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你搬过家吧。

搬家那天，东西全进了新屋，箱子堆在客厅，你站在中间，有一种说不出的空。家具是自己的，衣服是自己的，连拖鞋都是旧的那双，可就是不像「我的家」。

过了一两个星期，书摆上了架，碗有了固定的柜子，你知道了楼下哪家早点好吃，知道了几点钟阳光会照到沙发上。某一天下班回来，钥匙一转，你忽然觉得：到家了。

东西没变。变的是三样：东西怎样摊开了，你和这间屋子、这条街连成了怎样一张网，还有什么在把你往这里拉。

这三样，本书叫分布、场、美。上两章说，「我」是在场里显出来的一个位置。这一章把这个位置摊开，看它由哪三样撑起来。

◆ 二、回到那盆绿萝

导论里放了一盆绿萝在窗台上。这一章要把它请出来，从头看一遍。

没有人能叫一盆绿萝「自己长好」。你对着它说一百遍「你要争气」，它也不会多长一片叶子。

能改的有三样。

第一样是盆和土怎样摊。根挤在一个小盆里，盘成一团，水浇进去从边上流走了；换一个大一点的盆，把根松开，土铺匀，水和养分就摊到了每一条根上。这是分布。

第二样是窗台和屋子。它放在哪个窗台，旁边挨着什么，屋里有没有人走动、开不开窗通风、有没有一只猫天天去扒它。这一盆绿萝和它周围的一切连成一张网，网的样子决定了它过什么日子。这是场。

第三样是那扇有光的窗。绿萝的茎会朝着光弯过去，叶子会转向亮的那一边。没有人命令它，是光在那里，它被吸过去。这是美。

向光而长，是被吸引，不是被命令。这一句，本书后面还要用很多次。

◆ 三、分布：日子怎样摊开

先说分布。

分布问的是：一个人的注意、时间、力气、关系，摊在哪里，摊得多宽，彼此怎样搭着。

分布有三个面：关系、影响、共存。

关系，是你和哪些人、哪些事挂着。一个人的手机通讯录里有几百人，常联系的也许只有五六个。这五六个人摊在哪里，是同事、是家人、是老同学，就是关系的分布。

影响，是这些挂着的东西彼此怎样推拉。工作压力大了，回家脾气就短；孩子成绩好了，夫妻话也多了。一处动，另一处跟着动。

共存，是哪些东西能同时在你的日子里待着。有的人能一边上班一边带孩子还学一门手艺；有的人只要加了一周班，别的事就全挤没了。

抑郁的人常说「什么都没意思」。用分布去看，这句话常常是在说：日子塌成了一处。注意全挤在一件坏事上，时间全耗在床上和手机上，关系只剩一两条，还都是绷着的。不是这个人「没有兴趣」这种属性，是分布塌缩了。

◆ 四、场：一张网怎样连成

再说场。

场问的是：一个人和周围的一切，连成了一张怎样的网。网有边，有中心，有先后，有规矩。

场也有三个面：连接、次序、结构。

连接，是谁和谁连着、连得多紧。一间教室里，有的学生和老师连得紧，有的只和后排几个人连着，有的谁也不连。

次序，是事情在这张网里怎样一先一后地走。一个家里，早上谁先起，谁做饭，谁送孩子，吵架以后谁先开口，都是次序。次序乱了，网就会打结。

结构，是这张网稳下来的样子。一个公司有层级，一个家有长幼，一个班有班干部。结构让网认得出、传得下去；结构太死，网就动不了。

场不只在家里和单位里。一次心理咨询，五十分钟，一间小屋，两把椅子，也是一个场：谁先说话，说多久，什么能说、什么不能说，下一次几点见。来访者走进这间屋子，进的是一张新的网。第四篇第 35 章会专门讲这张网为什么常常比任何技术都管用。

心理学里，勒温早就用过「场」这个词，他说人的行为是人和环境合起来的函数（勒温，1936 年，〔核：大意〕）。第一篇第 5 章讲过他式子里的那个 P。本书的「场」和他的不一样在一处：在勒温那里，场是人身外的一片环境，

人先站在那里，再被场影响。在本书这里，人的「我」就是在场里显出来的，没有先站好的那个人。

◆ 五、美：什么在把你往那边拉

最后说美。

这个字最容易误会。本书说的美，不是好看，是吸引。一样东西让你「好像会被拉过去」，这一股劲，就是美。

美的三个面，上一章已经露过面：统一、多样、和谐。

统一，是被一个整体吸住。你在山顶看日出，一切合成一幅画，你的心一下子收拢了。

多样，是被许多不同的东西吸引着往前走。逛一个旧书摊，一本接一本，每一本都不一样，你停不下来。

和谐，是被一种彼此合拍的感觉吸住。老朋友聊天，你说半句他接半句，那种舒服，就是和谐的吸引。

中国人对这股拉力并不陌生。孔子说自己「知之者不如好之者，好之者不如乐之者」（《论语·雍也》）。知道一件事好，是被道理推着；喜欢它，乐在其中，是被它拉着。一个孩子背书背到深夜，和一个孩子看小说看到深夜，熬的是同样的夜，动法完全不同。

美还有一个容易忽略的地方：它不在东西身上，在人和东西缠在一起的那个地方。同一首老歌，对外婆是拉力，对林小舟可能只是噪音。所以本书说「美的改变」，从来不是去找一样客观上更美的东西，而是看这个人此刻和什么缠得上。

推动和吸引，是两种完全不同的动法。推，是从后面用劲，人得自己咬着牙；吸，是前面有光，人自己会转过去。心理学讲动机，讲了一百年意志、目标、自我激励，大多是在讲推。美讲的是拉。

◆ 六、心理学各摸到了一面

先说对在哪儿。这三样，心理学都碰过，而且碰得很认真。

分布这一面，行为激活疗法摸得最准。它不先去改一个人怎么想，而是一起排一张一周的活动表：哪天出门走二十分钟，哪天给一个朋友打电话，哪天做一顿饭。研究发现，对一部分抑郁的人，这种「先摊开日子」的做法，效果不比认知疗法差（雅各布森等，1996 年；迪米詹等，2006 年，〔核：大意〕）。

场这一面，美国心理学家布朗芬布伦纳画过一张很有名的图。孩子在最里面，外面一圈是家和学校，再外面是父母的单位、社区，最外面是文化和时代（布朗芬布伦纳，《人类发展生态学》，1979 年，〔核：大意〕）。一层套一层，像洋葱。家庭治疗讲的「系统」，也是场。

美这一面，弗兰克尔的意义疗法说，人被一个值得为之活下去的东西拉着，才撑得过集中营那样的日子（弗兰克尔，《活出生命的意义》，1946 年，〔核：大意〕）。今天的接纳承诺疗法讲「价值」，问的也是：什么对你要紧，什么在召唤你。

这三家，各自都对。可放在一起看，有两个共同的停顿。

第一，各摸一面。行为激活不太管场，家庭治疗不太管分布，意义疗法不太管日子怎么摊。第 37 章会讲，单改一面为什么常被拉回去。

第二，三家最后都把功劳记回了人身上。行为激活说「你做到了按表行动」，系统图把孩子画成洋葱的芯，意义疗法说「你找到了意义」。那颗芯，那个「你」，还是先在的；分布、场、美成了包在它外面的东西。

本书的不同，就在这一处：不是先有一个「我」，外面包着分布、场、美；是分布、场、美缠到一起，「我」才在那个位置上显出来。没有外面，也就没有那颗芯。

◆ 七、为什么是这三样

你可能会问：为什么偏偏是这三样？

因为「我在这里」这句话，拆开来就是三问。我的日子摊在哪里？这是分布。我和周围连成了什么网？这是场。什么在把我往前拉？这是美。三问都有了答案，「我」这个位置才站得住；有一问是空的，「我」就会晃。

搬家那天的空，就是三问都还没答：东西没摊开，网没连上，也没有一个让你想回来的东西。两个星期后的「到家了」，是三问一起有了答案。

请注意：分布、场、美不是三个零件，先各自造好再拼起来。它们是缠在一起的。你在楼下找到一家好吃的早点铺。这一件事，同时改了三样：你的分布，早上多了一个去处；你的场，你和老板认识了，次序里多了一站；你的美，早上有了一个让你想起床的东西。

分布、场、美是同一个「我」的三个面，改一处，另两处一起动；单改一处，常常会被另两处拉回去。

这一句，是本书第四篇治疗编的地基。

◆ 八、一个完整的例子：外婆的纺织厂

林小舟的外婆，七十一岁，在纺织厂干了三十多年。

退休那年，她病了一场。不是什么大病，就是吃不下，睡不着，整天说「没意思」。家里人都劝她：「你得自己想开，好不容易退休了，享享福。」

外婆后来自己讲过那一年。她说，在厂里，每天六点起，七点进车间，几十台机器一起响，耳朵里全是声音。她管着一排机器，哪台断了线，她一听就知道。中午和几个老姐妹在食堂抢一个靠窗的桌子。下班路上，拐去菜市场。

退休那天，这些全没了。

用分布看：她的时间、注意和力气，原来摊在机器、姐妹、菜市场三处；一下子全收拢到了一间屋子里。

用场看：她原来在一张很密的网里，有位置，有次序，有人等她；一下子从网里掉了出来。

用美看：那一排机器的声音，那种一听就知道哪里不对的本事，那张靠窗的桌子，都在拉着她。退休以后，什么也不拉她了。

三样是一起塌的，不是一样塌了、再连累另两样。这一点要记住：她不是先「想不开」，才不出门、不见人；也不是先不出门，才想不开。三样本来就缠在一处。

不是外婆身上的「乐观」这种属性没了。是撑着她那个「我」的三样东西，同时塌了。

后来好起来，也不是她「想开」了。是小区里有人组织老年合唱团，有个老姐妹硬拉她去。合唱团每周三次，她又有了要去的地方（分布），有了一群人和一个指挥（场），有了一首要唱好的歌（美）。半年以后，她又开始说「我」了：我们团下个月要去比赛，我是第二声部。

◆ 九、今天：手机替你摊开了日子

今天，一部手机，几乎替所有人重新摊开了日子。

分布上，注意被切成了几十秒一段，从一个视频跳到下一个。场上，人同时挂在几十个群里，每个群都有一点连接、一点次序。美上，推荐算法比任何人都知道什么会把你拉过去。

所以刷手机停不下来，不只是「自控力差」。是那块屏幕，同时占了三样：它把你的分布切碎，把你连进一张很松却很宽的网，又一直放着吸你的东西。

本篇第 26 章、第四篇第 40 章还会回来讲这块屏幕。这里只先记一笔：心理学叫你「管住自己」，是在叫一个被三样东西一起拉着的人，自己去发起一个反方向的推。

◆ 十、放回日子里

回到林家。林小舟关着门。

全家人想的，都是怎样让他「自己想通」。可如果换成三问，问题就变了。

他的分布：现在摊在哪里？大概只剩一张床、一部手机、一扇门。

他的场：他和谁连着？爸爸常出差，妈妈太着急，外婆只会说想开。学校那张网，他已经掉出来三个月。

他的美：有没有什么还在拉他？以前他喜欢什么？画画，篮球，修自行车？

林岚做了十几年心理老师，第一反应是给儿子做一份量表：抑郁自评，焦虑自评，看看分数。分数能告诉她儿子「有多糟」，却说不出儿子的日子摊在哪里、和谁断了线、什么还在拉他。分数把三个面压成了一个数，放回了那个关着门的人身上。

一个小办法：今晚，林岚别问儿子任何问题。她拿一张纸，自己画三个圈，写上分布、场、美，把她知道的、儿子日子里的东西填进去。哪一个圈最空，就是下一步可以慢慢添东西的地方。

添东西的，不只是她。外婆、老周、甚至楼下的邻居，都是这个场里的人。

带走的话

「我」站在三样东西上：日子怎样摊开，跟谁连成一张网，什么在把你往前拉。

小　账

开门还是关门？这一章开门，把「我」这个位置摊成分布、场、美三个面。

发起，还是备场？三个面都能改，可改的不是「我」去发起；是场里的人，一起去摊、去连、去点一盏光。

想一想

你最近一次觉得「到家了」，是在哪里？那时候，是分布、场、美里的哪一样先到的？

◆

24

第 24 章

「我」是一个独特组合的发生

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你回到老家，参加一次二十年的同学聚会。

一进门，有个人朝你走过来，你愣了一下才认出他。当年班上最闷的那个男生，现在说话一套一套的，开了两家店，满桌敬酒。

席间有人拍他肩膀：「你变了，真变了。」

他笑着摆手：「哪里，我还是我。」

两句话都对。他确实变了：当年不说话，现在停不下来。他也确实还是他：一笑，那两颗虎牙还在，说到激动处，还是习惯性地摸后脑勺。

那么，变了的是什么？没变的又是什么？那个「还是我」的「我」，藏在哪里？

这一章，讲的就是这个问题。先把结论摆在桌上：这个「我」不藏在任何地方。它是分布、场、美这三样，在这个人身上缠成的一个组合；这个组合每天在发生，有时小改，有时大改。

◆ 二、心理学怎么说：一颗核

心理学回答「我是谁」，大体有两条路。

一条是特质的路。第一篇第 4 章讲过，人格心理学把一个人的样子，归成几个稳定的维度，今天最常用的是五个：开放、尽责、外向、宜人、神经质（科斯

塔、麦克雷，1980 年代起，〔核：大意〕）。每个人在五个维度上各有一个分数，五个分数合起来，就是「你这个人」。

另一条是自我的路。从詹姆斯开始，心理学就讲「自我」：有被别人看见的社会自我，有自己体会到的精神自我（詹姆斯，《心理学原理》，1890 年，〔核：大意〕）。后来的自我概念、自尊、自我认同，都在问：你心里那个「我」，是什么样的。

两条路的走法不同，有一处是一样的：它们都在找一颗核。特质是一颗由几个分数组成的核，自我是一颗由几种看法组成的核。核在里面，外面的行为会变，核比较稳。同学聚会上那句「我还是我」，说的就是这颗核。

◆ 三、先说对在哪儿

心理学找核，不是瞎找。

第一，人确实有认得出的样子。五因素的分数，在成年以后相当稳定，隔几年再测，相关不低（罗伯茨等的综述，〔核：大意〕）。你的老朋友十年不见，还是一眼认得出他的脾气。

第二，这颗核有用。招聘、婚恋、带团队，人们需要大概知道一个人会怎样。特质给了一个能说、能比的语言。

第三，它守住了一样要紧的东西：一个人不是一阵风。今天这样，明天完全两样，那也就谈不上「这个人」了。

本书要说的，不是人没有认得出的样子，而是这个样子从哪里来。

◆ 四、本书的说法：独特在配比

用大白话说，本书的意思是：**「我」是分布、场、美的一个独特组合的发生；独特性在三项的配比，不在一颗内核。**

先拆「配比」。

做菜的人都懂这个。盐、糖、酱油、醋，家家厨房里都有，谁家的红烧鱼也离不开这几样。可你外婆做的鱼，就是你外婆做的鱼，别人一尝就知道。秘密不在她有什么别人没有的调料，在她放多少、先后怎么放、火候怎么配。独特在配比。

人也是这样。没有一个人有一样别人完全没有的东西。人人都有日子要摊开，人人都在某张网里，人人都会被什么吸过去。可是你的日子怎么摊，摊在哪几处，摊多宽；你在哪几张网里，网里的位置在哪儿，连得多紧；什么在拉你，拉得多大劲，是被统一吸、被多样吸，还是被和谐吸——这三样的配比，世上只有一份。

这一份，就是你。

所以你和别人的不同，不需要一颗特殊的种子来解释。三样普通的东西，配出了一个不普通的组合。

这个说法有一个好处，常被忽略：它让独特性变得很平常，又很结实。

说独特在核里，独特就成了一件稀罕事，像天赋，有的人有，有的人没有。于是有人一辈子觉得自己「很普通」「没什么特别」，一边羡慕别人有个性，一边怀疑自己里面是空的。

说独特在配比里，那每个人都独特，不用证明。一个在菜市场卖了二十年豆腐的人，他的日子怎么摊，在那条街上连着哪些人，被什么拉着早起磨豆子，这份配比世上也只有一份。他不需要一颗发光的核，才配叫「我」。

还有一点。配比只能在关系里说清楚：多少，是和别的比；先后，是在路上排；拉力，是朝着某个方向。所以「我」的独特，从一开始就不是一个人关起门来的事。本篇第 29 章讲「我们」时，会接着用到这一点。

◆ 五、为什么必须是「发生」

再拆「发生」。

如果只说「我是一个独特组合」，很容易被读成一张配方：分布三成，场五成，美两成，写好了，存在那里。那又成了一颗核，只是换成了配方的样子。

所以本书要写作「独特组合的发生」。

配方是死的，写在纸上；做菜是活的，每一次下锅都是一次。外婆这辈子做了几千次红烧鱼，每一次都差不多，又没有一次完全一样：鱼不同，火不同，那天的心情不同。你认得出那是她的鱼，不是因为有一张不变的配方，是因为几千次的发生，每一次都落在差不多的地方。

「我」也是这样。今天的你，是分布、场、美今天的配比；明天去上班，进了单位那张网，配比就动一点；周末回老家，进了另一张网，又动一点。你认得出自己，不是因为里面有一个不动的你，是因为这些配比一次次落在相近的地方。

这里有一个很要紧的推论：所谓「稳定的人格」，不是一颗核的证据，而是场稳定的证据。一个人几十年住同一个城市，干同一份工作，和同一群人来往，配比当然一次次落在差不多的地方。把他放进一个完全不同的场，那颗「核」常常比你想的要松。第二篇第 11 章讲过的米歇尔，看见的就是这个。

◆ 六、「我变了」就是组合换了

回到同学聚会。

那个当年最闷的男生，「变了」的是什么？

用分布看：读书时，他的日子几乎全摊在课本和家里。后来去南方打工，日子摊到了几十个客户、几个工友、一条街上。

用场看：读书时，他在班上是一个没人注意的位置，次序里总排在后面。开了店，他成了一张网的中心，每天要先开口、先招呼。

用美看：读书时，也许什么都不怎么吸引他。后来他被一样东西拉住了：把一件事做成，看着店里人来人往。

三项一起换了，组合就换了。「我变了」，说的就是这个。

那么「我还是我」呢？虎牙还在，摸后脑勺的习惯还在，说话的口音还在，有几个老朋友还在。组合换了一大半，还有一部分配比没动。那一部分，让别人认得出他，也让他自己觉得「还是我」。

「变了」和「还是我」不打架。它们是同一个组合，动了的那部分和没动的那部分。

心理学在这里常常要二选一：要么人格稳定，要么情境决定。本书不用选。没有核，所以能变；配比的发生有连续，所以认得出。

中国人对这个道理，其实有一句老话：「士别三日，当刮目相看」。出处在《三国志·吴书·吕蒙传》裴松之注引《江表传》，原文作「士别三日，即更刮目相待」〔核：大意〕。吕蒙原是一介武夫，被孙权劝着读书，几年后鲁肃和他一谈，大吃一惊。这句话的妙处是：它不说吕蒙「里面本来就有学问，只是被激发了」，它只说，隔几天再见，要换一副眼光。组合换了，就要重新认。

◆ 七、三个反问

说到这里，一定有人不放心。先把三个最常见的反问摆出来。

第一个反问：没有核，那责任落在谁身上？一个人做了错事，能说「那是配比的问题，不是我」吗？

不能。组合的发生，发生在这个人身上，也发生在他做出的每一件事里。说「我」是组合的发生，不是说「我」不存在；是说「我」是正在发生的这一个，而不是藏在后面的另一个。做事的就是这一个，担事的也是这一个。变的只是归因：出了问题，不只问「他这个人怎么了」，还要问「这场组合是在怎样的场里发生的」。账不再只记在一个人身上，可也不是一笔勾销。

第二个反问：记忆呢？我记得小时候的事，这不就是那颗核吗？

记忆是真的，可它也是在每一次想起时重新发生的。研究记忆的人早就发现，人每回忆一次，就重新搭一次，细节会悄悄改（巴特利特，《记忆》，1932 年；洛夫特斯的一系列研究，〔核：大意〕）。记忆不是保险柜里的档案，更像那几千次红烧鱼：每次都差不多，每次都是新做的。它让组合有连续，却不是组合外面的一颗核。

第三个反问：身体呢？基因呢？那总是先在的吧？

身体和基因是真的，是土的一部分。一个人天生个子高、嗓门大、睡得少，这些都会进到配比里。可基因给的是器具，不是成品。同一副嗓子，在一个家里练成了唱歌，在另一个家里练成了吵架。土在推，可长出什么，还要看路怎么走、场怎么连。

◆ 八、一个完整的例子：林岚的两个「我」

林岚自己就是一个例子。

在学校，她是一个让学生喜欢的心理老师。说话慢，笑得多，学生哭着来找她，她能陪着坐一个下午不催。同事都说她「天生脾气好」。

回到家，在儿子那扇门前，她完全是另一个人。急，嗓门大，说着说着就红了眼睛，一句话翻来覆去讲。有一次外婆看不下去，说她：「你在学校那一套呢？」

林岚自己也纳闷：我到底是哪一个？是那个耐心的老师，还是这个着急的妈妈？哪个是真的我？

用核的想法，她只能二选一，或者说一个是真的、一个是装的。

用本书的看法，两个都是真的，只是两次不同的发生。

在学校，她的分布是摊开的：一天几十个学生，谁的事也不压倒一切。她的场是稳的：咨询室有规矩，五十分钟，下一个。她被一种多样拉着：每个学生不一样，她喜欢琢磨。

在家，她的分布塌成了一处：日子全挤在那扇门上。她的场乱了：老周不在，外婆和她意见不同，儿子不接话，网里只剩一根绷紧的线。她被一种很强的统一吸着，那就是「儿子必须好起来」，这一个念头，把别的全吸进去了。

配比不同，显出来的「我」就不同。这不是她装，也不是她「人格分裂」。是同一个人，在两张网里，发生了两次。

明白这个以后，林岚可以少骂自己一句「我怎么连自己的孩子都帮不了」。不是她的「耐心」用完了。是家里那个场，没给耐心留出摊开的地方。

◆ 九、今天：一个人有好几个账号

今天，这件事比任何时候都看得清楚。

很多年轻人手机里有好几个账号：一个发给爸妈看，一个发给同事看，一个只给几个好朋友，还有一个谁也不知道。常有人担心：这是不是人格分裂，是不是没有「真实的自我」。

用核的想法，是要担心的：只有一颗核，别的都是假面。

用本书的看法，几个账号，就是几张网里几个不同的配比。每一个都是那个人，只是在不同的场里发生的样子。

真要担心的不是账号多，是有没有哪一个场，能让这个人的组合舒展地发生。如果所有账号都是在应付，没有一个地方被什么真正吸引着，那才是空。

◆ 十、放回日子里

外婆还是那句话：「你得自己想开。」

这句话背后有一个想法：小舟身体里有一个「真正的小舟」，原来是好的，现在躲起来了；只要他自己愿意，就能把那个好的小舟找回来。

本书看到的不一样。没有一个藏起来的、原装的小舟等着被找回来。有的是一个十六岁的人，分布、场、美的组合，在这三个月里换了：日子塌成了一间屋，网断了好几根，原来拉着他的东西不拉了。

所以要做的，不是让他「找回自己」，是让新的配比有机会发生。这个新的小舟，不会和以前一模一样，也不必一模一样。

一个小办法：林岚和老周可以一起回想一下，小舟在哪一次、哪一个场里，看起来最舒展。是暑假在乡下舅舅家，还是初中篮球队？不是要把他送回那里，是看看那次的配比里，有哪一样，今天还可以在家里摆出一点点。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

你和别人不同，不靠一颗特殊的核；靠日子、网和拉力的配比，而且这配比每天都在重新发生。

小　账

开门还是关门？ 特质和自我概念开了「人认得出」的门，又把它关进了一颗核；本章把核拆成配比，把配方拆成发生。

发起，还是备场？ 没有一颗原装的核等着自己发起回来；能做的，是给新的配比备出一个能发生的场。

想 一 想

你身上被人说过「你一直都这样」的那一点，是在哪几张网里养出来的？换一张网，它还会是这个样子吗？

◆

25

第 25 章

心流的时候「我」去了哪里

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你包过饺子吧。

年三十下午，一家人围着桌子。擀皮的擀皮，包的包。一开始你还在想：今年的年终奖怎么还没发，明天要不要给领导拜年。包着包着，手上的节奏起来了，左手托皮，右手放馅，一捏一挤，一个，又一个。

不知道过了多久，有人喊：「够了够了，三百多个了。」

你抬起头，窗外天都黑了。刚才那一两个小时里，年终奖没想，领导没想，连自己累不累都没想。

那一两个小时里，你在哪里？

你会说：我当然在，饺子是我包的。可你仔细回想，那段时间里，几乎没有一刻冒出过「我在包饺子」这个念头。冒出来的，只有皮、馅、手上那一捏，还有桌上越来越长的一排饺子。

「我」好像出去了一趟，饺子包完，才回来。

◆ 二、契克森米哈赖的发现

心理学给这种状态起了一个名字：心流。

提出它的是匈牙利裔美国心理学家契克森米哈赖。他从 1970 年代起，访问攀岩的人、下棋的人、外科医生、作曲家、流水线上的工人。后来又用一种办

法：给人发一个呼叫器，一天随机响几次，响了就记下此刻在干什么、感觉怎样（契克森米哈赖，《心流》，1990 年，〔核：大意〕）。

他发现，人最投入、事后觉得最好的时刻，有一些共同的样子。注意全在手上的事；挑战和本事差不多相当；每一步都知道做得对不对；时间感变了。还有一条：自我意识消失了。不再想别人怎么看我，不再想我做得好不好，「我」退到了后面。

最后这一条，最值得停下来想。

他还记下过很多人自己的话。一个攀岩的人说，大意是：爬到一半，你会忘了自己，只剩下岩壁、手和下一个落脚点。一个作曲的人说，曲子好像在自己往外流，他只是跟着写（契克森米哈赖，《心流》中的访谈材料，〔核：大意〕）。「心流」这个名字，就是从这种「自己在流」的说法里来的。

◆ 三、先说对在哪儿

契克森米哈赖看见了一件心理学很少看见的事：人在最好的状态里，「我」是淡的。

这和心理学的主流方向正好拧着。主流心理学的很多努力，是让「我」更强：更高的自尊，更清楚的自我认同，更好的自我控制。可心流研究告诉你，人最舒展的时刻，恰恰是这个「我」退下去的时刻。

他还看见了心流不是一个人关起门来造出来的。它要有一件事，要有合适的难度，要有及时的回应。攀岩要有岩壁，下棋要有对手，外科医生要有一台手术。

这些看见，都很要紧。

◆ 四、他停下的地方

可是他接着做了两件事，把这些看见又收了回去。

第一件，他把心流写成了一种「体验」，归到人身上。研究里测的是：这个人有多少时间处在心流里，他的「心流倾向」有多高。他自己还提过一个词，叫「自带目的的人格」：有的人天生更容易在做事本身里找到乐趣（契克森米哈赖，1990 年，〔核：大意〕）。后来有人编了量表，测谁「更容易进入心流」，好像这是一种性格。

你看，这又是第一篇里那条老路：一次次在某种场里发生的事，被写成了一个数，再把这个数放回人身上。一个工人在流水线上难得进入心流，研究会说他的「心流倾向」低；很少有人问，是不是那条流水线，没给第二个位置留出能亮的地方。

第二件，他给出的办法，大多是对个人说的：设定清楚的目标，找到挑战和技能的平衡，专注，排除干扰。听起来，心流是一个人自己去「进入」的地方，只要方法对了，意志足了，就能进去。

这就回到了老路：一个先在的「我」，用对方法，发起一种体验。

可是心流最奇怪的那一条——自我意识消失——在这个说法里没处放。如果心流是「我」发起的，那发起完了，「我」去哪了？谁在享受这段体验？

◆ 五、本书的说法：进入互动里面了

本书换一个看法。

第 21 章说过，人对世界的觉察，可以亮在三个位置上。第一个位置亮的时候，显出来的是「那儿有一个物」；第二个位置亮的时候，显出来的是「某个过程正在发生」；第三个位置亮的时候，显出来的是「我在这个场里有一个位置」。

总有某个位置在侧重地亮着。没有一刻三处全黑，也很少三处一样亮。

心流，往往就是第二个位置在亮。

包饺子那一两个小时，亮着的是那一捏一挤的来回：皮和馅，手和桌，旁边人递过来的又一张皮。一件事正在发生，你在这件事里面。

换成一句话：**心流的时候，「我」没有消失，是那一刻侧重亮的位置，从「我在场里」挪到了「事情正在发生」；人进到互动里面去了。**

这样一看，心流里那几条怪事都好解释了。

自我意识为什么淡了？因为第三个位置退到了后面，「我在哪、别人怎么看我」这一类觉察，暂时不站在前面。

时间感为什么变了？因为「时间过了多久」通常是第三个位置在问：我在这一天里排在哪一段。第二个位置只管这一下接下一下。

为什么事后觉得好？因为第三个位置回来的时候，发现刚才那一段走得很顺。

◆ 六、三种侧重，三种日子

心流是第二个位置侧重。另外两个位置侧重的时候，人也各有各的样子。

第一个位置侧重的时候，人被一样东西占满。你夜里在郊外抬头看星空，或者盯着一块石头的纹路看了半天，那一刻亮着的是「那儿有一个物」。不是「我在看星星」，是星星在那里。很多人说那种时候「心一下子静了」，静的是第三个位置。

第三个位置侧重的时候，人想的是「我在这里」。第一天上班，站在一屋子陌生人中间；年夜饭桌上，被亲戚问起工作和对象；照镜子，翻相册，写年终总结。这时候「我」站在最前面，物和事退到了后面。

三种侧重，没有哪一种更高级。一个人一天里，在三种侧重之间来回换很多次。问题只出在一种侧重被焊死的时候：第三个位置一直亮着关不掉，人就没法

进到任何事里去，事事都要先过「我」这一关；第二个位置一直亮着停不下来，人就从一件事滑到下一件，日子过得很快，回头一看，场里没留下什么。

中国人早就写过第二个位置亮到极处的样子。《庄子·养生主》里，庖丁给文惠君宰牛，手一碰，肩一倚，脚一踩，膝一顶，刀进去的声音像音乐。文惠君问他怎么做到的，他说，大意是：我一开始看见的是整头牛；三年以后，看不见整头牛了；现在我不用眼睛看，凭的是神，顺着牛身上本来的缝隙走（《庄子·养生主》）。

请注意那句「看不见整头牛了」。物退下去了，「我」也退下去了，剩下的只有刀在缝里走的那一路。两千多年前，这已经是一段很好的心流记录。

◆ 七、「我」回来的那一下

心流里还有一个瞬间，比心流本身更能说明问题：被打断的那一下。

你正包得起劲，有人一句「够了够了」，你抬起头。就在那一下，「我」回来了：我累了，我腰酸了，天黑了，我该去做饭了。

这一下很重要。它说明「我」不是一直在那里、只是暂时没注意。它是在第二个位置的流动被打断、事情不再顺畅地往下走的时候，第三个位置重新亮起来。

研究心流的人也注意到了这一点：心流常常在受阻时中断，一个难点卡住，一个电话进来，人就「醒」了。本书把这一点再往前推一步：「我」常常就是在受阻处显出来的。事情顺，人在事里；事情卡，人回到「我」上。

这也解释了一件很常见的事：一个人越是自我意识强，越难进入心流。上台演讲，越想「我讲得好不好」，越讲不顺。打球时一直想「我的姿势对不对」，球就打不好。第三个位置死死亮着，第二个位置就亮不起来。

这件事对做心理工作的人特别要紧。很多帮助人的办法，第一步就是请人「多关注自己」：记录自己的情绪，觉察自己的念头，给自己的状态打分。这些

办法有它的用处。可它们也有一个副作用：把第三个位置一直点亮。一个本来就被「我怎么了」困住的人，被要求更仔细地盯住「我」，有时反而更进不到任何一件事里去。

这不是说觉察没用。是说，有时候帮一个人，不是让他多看自己一眼，而是给他一件可以进去的事，让「我」退一会儿。

顺带一提，「我」不只在心流里会退。肚子饿了，人会去找吃的，可并不是每一次都先冒出一句「我饿了」。本篇第 27 章会专门讲这件事。

◆ 八、一个完整的例子：林小舟和那辆自行车

林小舟休学以后，有一天下午出了一次房门。

那天外婆的旧自行车掉了链子，靠在楼道里。外婆嘀咕了几句，说要找人修。小舟出来上厕所，看了一眼，没说话，回屋拿了一把螺丝刀出来，蹲下去了。

林岚在厨房里，不敢出声，从门缝里看。

儿子蹲在那里，一蹲就是一个多钟头。拆护链盖，挂链子，调后轮，又把刹车线也紧了一遍。他的手上全是黑油，额头上有汗，嘴里还小声哼着一首歌。那是三个月来，林岚第一次听见他哼歌。

修完，他站起来，捏了两下刹车，推着车在楼道里走了一圈。然后好像突然醒了，看了一眼厨房的方向，脸一沉，回屋，关门。

林岚后来想了很久。那一个多钟头，儿子算不算「好了」？如果好了，怎么一站起来又不好了？

用本书的看法，那一个多钟头里，亮着的是第二个位置：链子、齿轮、螺丝刀，一件事正在顺畅地发生。小舟在事情里面。关于「我休学了」「我让家里失

望了」「我不知道以后怎么办」，这一整套属于第三个位置的东西，暂时退到了后面。

修完，事情停了。第三个位置回来，带回来的，还是那一整套。

所以那一个多钟头不是假的，也不是「他其实没事」的证据。它说明了一件更要紧的事：这个孩子的日子里，第二个位置还能亮，还能顺畅地亮一个多钟头。这是一个信号。

◆ 九、今天：游戏和短视频算不算心流

很多家长会问：孩子打游戏一打几个小时，叫都叫不应，这算不算心流？

从「第二个位置在亮」来看，算。游戏的设计，就是让你一直处在一件正在发生的事里：难度一点点加，反馈一秒钟一个。

可它和包饺子、修自行车有一处不同：放下以后，第三个位置回来时带回了什么。

饺子包完，桌上有三百个饺子，一家人等着下锅。你在这个场里的位置，比包之前多了一点东西。自行车修好，外婆明天能骑车去买菜了。

很多游戏和短视频，放下以后，场里什么也没多。第三个位置回来，看见的还是那间屋子、那堆没做的作业，甚至比之前更空。

还有一种情形：游戏里的场是有的，队友、排名、公会，一张很密的网；可这张网和孩子日子里的另几张网，家、学校、朋友，几乎不连。第三个位置回来时，他在两张网之间，哪一张都站不稳。

所以本书不说游戏坏。本书说：看一段心流好不好，不只看它流得顺不顺，还要看它回写了什么——它结束以后，这个人的分布、场、美，有没有因此多了一点什么。

◆ 十、放回日子里

外婆那天晚上骑着修好的车，在楼下转了一圈。回来以后，她在外孙的门口站了一会儿，没说「你得自己想开」，只说了一句：「车骑着顺，比新的还好。」

门里没有回话。可是第二天，楼道里那辆车的车筐，被人用铁丝绑紧了。

林岚从这件事里学到的，不是「多给他找点事做」，那又成了要求他去发起。她学到的是：家里可以有一些等着被修、被弄的东西，不催，不安排，就放在那里。一个人哪天想进到一件事里去，那件事得先在那里。

一个小办法：在家里留一样「坏了一点」的东西，放在看得见的地方。不求他修，也不说是给他留的。

> 带 走 的 话
>
> **心流里「我」没有消失，是人进到正在发生的事里去了；事一停，「我」才回来。**

> 小　账
>
> **开门还是关门？**心流研究开了「人最好时我是淡的」这扇门，又把心流写成了一个人去进入的体验。
>
> **发起，还是备场？**心流不是靠意志进入的；能做的，是让一件可以进去的事，先摆在那里。

> 想 一 想
>
> 你最近一次忘了时间，是在做什么？结束以后，你的日子里多了什么？

◆

26

第 26 章

创造力不是主体属性

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你一定洗澡的时候想通过一件事。

一个方案改了一个星期，开了三次会，被领导否了三次。那天晚上你什么也不想了，站在热水底下发呆。水哗哗地冲，突然，一个念头冒出来：要是把第二部分和第四部分对调一下呢？

你湿着手跑出来，在手机上记下来。第二天一讲，大家都说好。

同事拍拍你：「你脑子真活，有创造力。」

你心里也有点得意：是啊，是我想出来的。

可是你再回想一下那个瞬间。那个念头冒出来的时候，你在「用力想」吗？没有。你在发呆。它像是自己掉下来的。你只是刚好站在那里，接住了它。

那么，这份创造力，到底是谁的？

◆ 二、心理学怎么说：一种能力

心理学研究创造力，大概从 1950 年开始成了一门正经学问。那一年，美国心理学家吉尔福特在美国心理学会的就职演讲里，呼吁大家研究创造力（吉尔福特，1950 年，〔核：大意〕）。

此后七十多年，主流的做法是把创造力当成人身上的一种能力，去测它。

最有名的是「发散思维」测验：给你一块砖，问你它能有多少种用途，两分钟里说得越多、越新奇，分数越高。托兰斯编的创造力测验，几十年里在全世界

的学校里用（托兰斯，1966 年起，〔核：大意〕）。后来又有人把创造力和人格挂钩：开放性高的人更有创造力，自信、好奇、能容忍模糊的人更有创造力。

这条路上，创造力成了「主体属性」：一样长在人身上、可以测、可以比、可以培养的东西。你有多少，我有多少，像身高和视力。

◆ 三、先说对在哪儿

这条路也有它看对的地方。

第一，它把创造力从天才的神坛上请下来了。过去人们认为创造是少数天才的事，是灵感，是神来之笔。心理学说：不，每个人都有一点，可以测，可以练。这是一种解放。

第二，它看见了创造有些共同的样子。研究灵感的人很早就发现，很多重大的想法，都是在一段苦思之后、放松下来的时候冒出来的。英国学者沃拉斯把创造的过程分成四段：准备、酝酿、明朗、验证（沃拉斯，《思维的艺术》，1926 年，〔核：大意〕）。洗澡时那一下，就是「明朗」。

第三，后来一些研究者已经开始往外看。上一章讲心流的契克森米哈赖，后来写过一本讲创造力的书。他说，创造不是一个人脑子里的事，是一个人、一个行当、一群把关的人，三者合起来的（契克森米哈赖，1996 年，〔核：大意〕）。这已经很接近本书要说的了。

可就算到了这一步，「这个人有没有创造力」这句话，心理学还是照说不误。

◆ 四、本书的说法：三股劲一起跑

本书换一个问法：一个新东西冒出来的那一下，到底发生了什么？

拆开来看，有三件事一起在发生。

第一件，是一个目标冒出来了。你原来不知道要什么，只知道「不对」。洗澡那一下，「对调第二和第四部分」这个样子，忽然清楚了。一个原来没有的东西，有了轮廓，能被指着说「就是这个」。本书把这一股劲叫特征律：一个目标是怎样从一锅粥里凝出来的。

第二件，是一条路被裁出来了。你原来的方案，走在一条老路上，一直撞墙。对调两部分，等于在原来的约束里裁出了一条没人走过的新路。不是从现成的几个选项里挑一个，是原本没有这个选项。本书把这一股劲叫自由律：一条路是怎样发生的。

第三件，是一股劲被放出来了。一个星期的憋闷，三次被否的不甘，都是攒着的劲。念头一来，劲一下子放开，你湿着手跑出去，那份痛快，就是这股劲在走。本书把这一股劲叫幸福律：动力是怎样发生的。

三股劲一起跑。少了哪一股，那一下都不会来。没有憋了一个星期的劲，就没有那一下的痛快，也没有逼出新路的压力；没有新路，目标就凝不出来；没有目标凝成，路就只是乱走，劲就只是乱撞。

那么，为什么我们最后说的是「冒出了一个想法」，而不是「冒出了一条路」或「冒出了一股劲」？

因为最后收口的是第一件。三股劲跑到最后，凝成了一个能被指着、能被记在手机上、能拿去会上讲的东西。这个东西，就是那个「想法」。特征律收的口。

用一句话说：**创造力不是长在人身上的一样东西，是目标、路、劲三股一起跑，最后由一个凝出来的新东西收口的那一场发生。**

◆ 五、那为什么人人都说「是我想出来的」

问题来了。如果创造是一场发生，为什么每个人都觉得，是「我」想出来的？

因为在那一下，还同时发生了另一件事：「我」亮了。

第 21 章说过，人对世界的觉察，可以侧重亮在三个位置上；第三个位置亮的时候，显出来的是「我在这里」。

洗澡那一下，一个新东西冒出来，一股劲放开，几乎就在同时，你心里一句：「我想到了。」这一句，就是第三个位置在亮。新东西的出现，和「我」的出现，挤在同一个瞬间。

两件事一起发生，人很自然地把一件归到另一件头上：既然是「我」在那一刻出现，那个新东西，就是「我」造的。

这就是创造力被归给主体的来由。不是因为有一个「我」，先拿着创造力，再去造了一个想法；是因为想法发生的那一下，「我」也一起显了出来，站到了最前面，于是功劳就记到了它的名下。

说到这里，要把公道说足。说「我」是在那一下一起亮的，不是说那个人什么也没做，功劳全归给热水和发呆。那一个星期的憋闷是他攒的，三次会是他开的，手机上那几行字是他记的。他是这场发生里最要紧的参与者之一，这一点不打折扣。

本书要拆的，只是一个说法：在这场发生之前，他身上已经装着一样叫「创造力」的东西，那一下只是把它拿出来用了一次。照这个说法，想不出来的时候，就只能怪自己「没有」或者「不够」。照本书的说法，想不出来的时候，可以去看：劲有没有处攒，路有没有处裁，一个新东西有没有处凝。

所以你同事那句「你有创造力」，并不全错。错只错在一处：他把一场同时发生的两件事，读成了一个先在的「我」，拿着一样先在的东西，干了一件事。

◆ 六、属性是怎样「落」到人身上的

这一层道理，不只适用于创造力。

你说「我有思考的创造力」，这句话里其实缠着三样东西：一是三股劲由一个新想法收了口；二是「我」在那一刻亮了；三是这件事落在了想法那一块地上，不在手上，不在身上。

人的日子，大体摊在三块地上：想法的那一块（本书叫理念界），手脚和东西的那一块（现实界），心里「我是谁」的那一块（自我界）。一个新想法，落在理念界；一张新桌子、一个新菜，落在现实界；一种新的活法、一次和自己的和解，落在自我界。

同样是「创造」，落在哪块地，人就会说成哪一种属性：「他脑子灵」「他手巧」「他活得通透」。说得好像是三样不同的东西长在他身上。其实是同一类发生，落在了不同的地上，又碰巧都在那一刻让「我」亮了。

「我的腿力强大」，也是这样一句话：劲落在了现实界，在跑、跳、爬的那一下发生，「我」一亮，认了领。和「我有思考的创造力」比，换的只是那块地。

一个属性，用大白话说，就是某一股劲在某一块地上侧重发生了，又被「我」这一亮认了领。下一章、再下一章，会分别讲「我饿了」和「我的腿力」，那是同一个道理在别的地方的样子。

这样拆开以后，有一件事就松了。一个人说「我没有创造力」，常常是在说：在他日子里的那几块地上，三股劲很少有机会一起跑；或者跑出来了，那一刻「我」没亮，没人认领。一个家庭主妇每天把剩菜变成新的一桌，一个老司机在堵车时找出一条谁也没想到的小路，他们很少说自己「有创造力」。不是没有那场发生，是那块地，从来没人把它算作「创造」的地。

◆ 七、一个完整的例子：外婆的那条棉被

林小舟的外婆，在纺织厂干了三十多年，退休前是厂里出了名的「巧手」。

厂里流传一件事。有一年，车间里一台老织机总在同一个地方断纱，修理工修了几次都不行。外婆管那排机器，有一天中午，她吃着饭，忽然放下碗，跑过去，把一个导纱钩往上抬了半指，又在下面垫了一小块皮子。从那以后，再没断过。

厂里人都说：「老林家的有窍门，脑子活。」

外婆自己讲起这件事，说法很不一样。她说，那个声音她听了一个多月，每次断纱前，机器的声音都会「发紧」一下，她心里就跟着一紧。那天中午，食堂的窗户开着，外面有人在抖被子，被面一抖一扬，她忽然看见了：纱是在那一下被扯紧的。

听一个多月的「发紧」，是劲在攒。抖被子的那一下，在她眼前给出了一个新的样子：纱被扯紧的那个位置。抬半指、垫皮子，是在一台老机器的约束里，裁出的一条新路。

最后收口的，是那个能被说出来、被别人学去的办法。厂里管这叫「她的窍门」。

那一下，外婆心里也亮了：我看出来了。于是这个窍门，就成了她的「巧」。

可你回头看，这里面有一个月的机器声，有一扇开着的窗，有一床被人抖开的被子，有一个顺手就能找到的小皮块。缺一样，那个窍门大概就不会在那天中午出现。

◆ 八、今天：机器会不会有创造力

今天，很多人在问一个问题：会说话的机器，有没有创造力？

如果创造力是一样长在主体身上的东西，这个问题就很难答：机器有没有「主体」？有没有「里面」？争到最后，总是吵不清楚。

用本书的看法，问题就换了：在人和机器的一来一往里，三股劲有没有一起跑？有没有一个新东西凝出来收了口？

很多人用机器写东西都有过这种体会：自己憋着一个问题，问一句，机器给一段，有一句话忽然点醒了你，你顺着往下想，想出了一个原来没有的东西。

这一场发生，是谁的创造？你，还是机器？

本书的回答是：都不是，也都是。它是这一场人和机器的来往里发生的。只不过「我想到了」那一下，是在你身上亮的，所以你会觉得是你。机器那一边，有没有类似的「亮」，今天还说不清，本书也不下定论。

◆ 九、放回日子里

林岚教了十几年书，最常听到家长说的一句话是：「我家孩子没什么创造力。」

她自己以前也这样想过林小舟：成绩中等，不爱发言，画画也只是照着描。

修自行车那天下午，小舟把车筐用铁丝绑紧的方法，林岚后来仔细看过：他没用新铁丝，是把一个旧衣架拆了，弯成一个钩。外婆说，这个法子她都没想到。

这算不算创造力？如果算，它是在小舟身上「本来就有」的吗？

用本书的看法，那是一场发生：一个松了的车筐，一个用旧了的衣架，一下午在楼道里没人催的时间，三股劲在那里一起跑了一小段。它没有被谁要求，也没有被谁表扬。

林岚想起自己在学校里做过的一件事。学校每年搞「创新大赛」，要求每个学生交一件作品，评分，排名。大多数孩子交的，是家长帮着做的、网上照着抄的。真正冒出新东西的，常常不在比赛里，在课间、在食堂、在某个没人打分的下午。

要求孩子「发挥创造力」，和要求一个休学的孩子「自己想开」，是同一个结构：让一个被发生出来的东西，去发起自己的发生。

一个小办法：下次孩子弄出一个小小的新东西，别说「你真有创造力」，那会把功劳收进一个先在的「我」里，下一次他就得证明自己「还有」。换一句话说：「这个衣架用得好，你是怎么想到的？」让他回头看一看那一场发生，而不是看自己身上有没有那样东西。

带走的话

创造力不是长在人身上的东西；是目标、路、劲一起跑出来的新东西，那一刻「我」也亮了，就认了领。

小　账

开门还是关门？心理学把创造从天才那里开了门，又把它关进了人身上，变成一项能测的能力。

发起，还是备场？没有一个「我」能发起灵感；能做的，是让劲有处攒、路有处裁、一个新东西有处凝。

想一想

你被人夸「有创造力」的那一次，当时身边有什么？如果把那些东西拿走，那个想法还会出现吗？

◆

27

第 27 章

「我饿了」并不每次都发生

◆ 一、你一定有过这样的时刻

一件事做得正投入，你抬头一看，已经下午两点了。中饭没吃，你却一点也没觉得饿。

等你把手里的活放下，站起来伸个懒腰，肚子忽然叫了一声。那一刻，饿像是从天上掉下来的：「我饿坏了。」

请注意，你的胃并非两点才空的。它十二点就空了。血糖也不是那一秒才往下掉的。身体那一路，早就在走。

缺的只是一句话：「我饿了。」

这句话，十二点没有来，一点也没有来，偏偏在两点站起来的那一下，来了。

这一章要问的就是：这句话是怎么来的？它不来的时候，那个「我」在哪里？

◆ 二、心理学怎么说饿

心理学讲饿，一向从身体讲起。

二十世纪中叶，赫尔（Clark Hull）提出驱力理论。他说，大意是：身体缺了什么，就生出一股内在的劲，推着它去找。饿是一种驱力，渴也是（Hull, 1943, 〔核：大意〕）。

后来的研究越做越细。胃里的信号、血糖、几种激素，一路报到脑子里。神经科学家克雷格（A. D. Craig）把这种「身体向里报告自己」的感觉叫作内感受。他的意思大致是：你怎样感觉自己的身体，是脑子一层一层整理出来的（Craig，2002，〔核：大意〕）。

问卷也一样。量表上写着「我常常觉得饿」「我吃饭不规律」，请你从一到五打个分。

这几样做法，站在同一个前提上：饿，是这个人身上的一种状态。先有一个「我」在那里，饿挂在它身上。状态到了，「我饿了」就该冒出来；没冒出来，就是没留神，或者硬压下去了。

◆ 三、先说对在哪儿

说它不全之前，先把公道还给它。

身体那一路是真的。胃空了、血糖降了，这些不是想出来的。驱力理论抓住了一件要紧的事：人去找饭，不是凭空起意，是身体在推。

内感受的研究还往前走了一大步。它看见，「我觉得饿」和「胃空了」不是一回事，中间隔着一整套整理。有人胃很空却觉不出来，有人刚吃完还嚷着饿。

这一步，已经把「饿」和「饿的意识」拆开了。

本书接着要走的，就是这道缝。

◆ 四、同一个空肚子，三种显法

回到那个下午。你的胃十二点就空了。从十二点到两点，至少可能发生三种不同的事。

第一种，什么也没显出来。你在活里。手、眼睛、屏幕、那道难题，缠成一股往前走。第 25 章说过，这时候「我」差不多是退场的。饿没有被压下去，它根本没轮上出场。

第二种，显出来一样东西：「肚子在叫。」你听见了，像听见窗外开过一辆车。它是一个物，在那儿响。你可以不理它，接着干活。

第三种，显出来一个「我」：「我饿了。」这时候，饿不再是一个响声。它落到了一个位置上：我在这儿，我缺了，我该去吃了。

三种都是同一个空肚子。差的不是胃，是那一刻哪一面被推到了前头。

借本书的说法：第一种，是「正在发生一件事」那一面在前（二号位）；第二种，是「那儿有个东西」那一面在前（一号位）；第三种，是「我在这个场里有个位置」那一面在前（三号位）。

「我饿了」不是饿本身；是饿的那一刻，「我」这一面被推到了前头。

打个比方。舞台上同时站着三个人，追光只打在其中一个身上。另外两个还在台上，只是暗着。

人的每一刻也是这样。物、过程、「我」，三面都在，总有一面被照亮。本书把这叫作侧重：不是只有这一面，是这一面在前头。

「我饿了」这句话要长出来，至少要三样东西碰到一起。一是身体那一路走到了某一步。二是手上的事松了，「正在做」那一面暗下去。三是周围有个什么，把「我」叫了出来：同事喊一声「吃饭去」，饭菜的香味飘过来，手机上跳出一条外卖提醒。

第三样最常被漏掉。很多时候，「我饿了」是被一个场叫出来的。

所以，饿的意识，不是一个到点就响的闹钟。它是一次显影：在这片土里，这条路走到了这一步，「我饿了」这个形状长了出来。

条件不齐，它就不长。

这里要先打一个预防针。说「我饿了」是被叫出来的，不是说饿是假的，也不是说身体不算数。身体那一路是土里最厚的一层。只是土不止一层。

◆ 五、它不来，不怪你

这件事有一个很实在的后果。

很多人被数落过：「你连饿都不知道？」好像不知道饿，是一种失职。

照本书看，不知道饿，常常只是那一刻「我」这一面没有被推到前头。一个人投入的时候是这样。一个人被吓坏了、被一件大事压住了，也是这样。

后一种要多说一句。悲伤、惊吓、长久的紧张，都可能让「我饿了」很久不来。这时候不必怪自己，也不必硬逼自己「感觉到饿」。

能做的，是往场里放一点东西：到点端上来的一碗粥，一个坐下来陪你吃的人，一张摆好了碗筷的桌子。

反过来的事也有。一个人刚吃完晚饭，半小时后坐在沙发上，又觉得「我饿了」，起身去翻冰箱。

胃不空。可那个晚上，屋里很静，事情都做完了，没有人说话。「我」这一面被推到了前头，却没有别的东西可以接住它。于是它借了离得最近的一个形状：饿。

这样的饿，并非假的，你确实觉得饿。可它和胃的关系不大，和那一晚的场关系很大。只盯着「管住嘴」，就是要那个「我」自己发起不饿；换一换那一晚的场，常常更省力。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

◆ 六、不只是饿：疼、累、冷

饿不是孤例。

小孩子在操场上疯跑，膝盖磕破了也不哭，接着跑。跑完了，坐下来，看见血，才「哇」地哭出声。疼，是看见血那一刻才落到「我」身上的。

据研究文献，第二次世界大战时，美国医生比彻（Henry　Beecher）在意大利前线注意到，不少重伤的士兵要的止痛药，比同样伤势的平民手术病人少得多。他的解释大意是：伤在战场上意味着活着离开前线，伤在医院里意味着一场灾祸；同样的伤，疼的意识并不一样（Beecher，1946，〔核：大意〕）。

这项观察后来常被引用，细节和解释都有人争论。可它指向的方向，很多人在自己身上也见过。

累也一样。考完最后一门，走出考场那一刻，人一下子瘫了。前一个月不是不累，是「我累了」一直没有轮到。

冷也一样。和朋友在江边说话说到半夜，没觉得冷。朋友一走，风就钻进了领口。

疼、累、冷、饿，身体那一路都在走。可是「我疼」「我累」「我冷」「我饿」，各有各的时刻。它们不是挂在一个人身上、一直亮着的灯。它们是一次一次被点亮的。

◆ 七、为什么心理学把它写成状态

心理学有它的难处。

要量一样东西，得先有一个稳住的承载者。问卷问「你常常觉得饿吗」，问的就是一个平均：把很多次亮、很多次没亮，摊成一个数，挂在这个人身上。

这个数有用。它能把胃口很差的人筛出来，提醒医生多看一眼。

可是摊平的时候，最要紧的那件事被摊没了：哪一次亮了，哪一次没亮，是在什么场里。

第 4 章说过，特质是把一次次的发生写成一个数。这里是同一个动作，落在了更小的一处：连「我饿了」这样一个念头，也被写成了「这个人饿的程度」。

于是心理学看见的饿，是一个人身上的刻度；本书想看的饿，是一场一场的显影。

◆ 八、属性意识是一种侧重

再往深处走一步。

「我饿了」还只是一个念头。「我是个胃口好的人」「我是个怕冷的人」，就成了一种属性。

属性是怎么来的？照本书的说法，就是同一种侧重，一次一次地发生，被人看见、被人说出来、被自己记住。说多了，就像是一直在那里的东西。

一个从小被说「这孩子吃得多」的人，每次端起碗，「我能吃」这一面都更容易被推到前头。不是胃比别人大，是那一面被照亮的次数多。

所以，属性意识也是侧重显影。「我饿了」是一次；「我是个能吃的人」是许多次叠成的一个形状。形状稳了，看着就像天生的。

第 26 章拆创造力，用的是同一把刀。下一章，问这些属性落在哪一块地上。

◆ 九、一个完整的例子：病房里的女儿

韩敏三十八岁。父亲中风，住进了神经内科，她请了长假在病房陪护。

那几天，她早上六点起来给父亲擦脸，八点等医生查房，十点推着轮椅去做检查。中午喂饭，下午翻身、拍背、记尿量。夜里父亲哼一声，她就醒。

第四天傍晚，护士站的小护士从门口探进头来：「姐，你今天吃了没有？」

她愣了一下，想了好半天。早上好像啃了半个面包。中午喂完父亲，剩下的半碗饭，她顺手倒了。

就在那一刻，她觉得饿得手都在抖。

这四天，她的胃天天是空的，「我饿了」却一次也没来。她不是忘了。她一直待在另外两面里：父亲是她手上要照看的人，擦脸、喂饭、记尿量是她手上一刻不停的事。她自己，在病房这个场里，几乎没有位置。

是小护士那一句问，把一个「你」摆到了她面前。有人问「你」，「我」才被叫了出来。

那天晚上，她坐在走廊的长椅上，吃了一盒护士帮她订的盒饭。吃到一半，眼泪掉下来了。不是因为饭，是因为她忽然觉得自己也在这里。

照心理学的老说法，这几天是她「没有照顾好自己」，缺一点自我关照的意识。这话不算错，可它把账记在了她身上，好像那句「我饿了」本来就该按时响，是她没听见。

照本书看，那句话这几天根本没有条件长出来。病房这个场，把她全部摊在父亲身上了。她的注意、时间、力气，都排在一个人周围，一点没剩给自己。她并非不爱惜自己，是那片土里没有她的位置。

后来她想了个笨办法：在床头柜上贴一张便利贴，写着「你吃了吗」。字是写给自己看的，可她偏写成「你」。

再后来，她和隔壁床的家属约好，中午轮流去食堂，一个人去，另一个人帮着看两张床。饭点从此有了一个人来叫她。

她也没有变成一个更会照顾自己的人。只是这个场里，多了一声招呼。

◆ 十、今天：手机替你喊饿

今天，很多人的「我饿了」，是手机喊出来的。

十一点半，外卖软件推来一条：「中午吃点好的。」你本来不觉得饿，看了一眼那张图，饿了。

反过来的事也常有。一个人刷短视频刷到半夜，晚饭没吃，一点不饿；手机一放下，屋里一黑，饿得睡不着。

两件事看着相反，说的是同一件：饿的意识，跟着场走。手机是今天最大的一个场。它能把「我饿了」叫出来，也能把它整晚按在台下。

手腕上的表也一样，到点震一下，提醒你喝水、起来走走。它不知道你渴不渴，它只是往场里投了一个东西。投得巧，「我渴了」就显出来了。

这说明一件事：「我」这一面亮不亮，从来不只由胃说了算。

◆ 十一、放回日子里

回到林家。

林小舟关在房里三个月了。外婆每天中午把饭端到他门口，敲两下：「饿了自己出来吃。」

饭常常原样端回来。外婆叹口气：「饿了总会吃的。这孩子，得自己想开。」

外婆这句话里，藏着一个和心理学一样的前提：饿是一种状态，到了点，「我饿了」自然冒出来，人自然会出来。

可是，一间关着门的屋子，场几乎是空的。没有人喊「吃饭了」，没有饭菜的热气，没有一张一起坐的桌子。「我饿了」要长出来，缺的未必是胃，常常是叫它出来的那一声。

林岚懂这些。她在学校给学生讲过身体信号，讲过情绪会压住食欲，术语一个不少。可是站在儿子门口，她和外婆说的是同一句：「饿了他会出来的。」

懂了道理，场还是空的。道理是讲给一个先在的「我」听的，可那个「我」要先被叫出来，才听得见。

一个小办法：不把饭搁在门口等他「自己出来」，改成在饭桌上给他摆好一副碗筷，到点隔着门喊一声他的名字。喊完不催，也不追问。

要的不是他马上出来，是让「我饿了」有一个能被叫出来的地方。

带走的话

胃空了不等于「我饿了」；那句话要等「我」被推到前头，常常是被一声招呼叫出来的。

小　账

开门还是关门？这一章开的是土。饿的意识长在场里，不只长在胃里。

发起，还是备场？要人「饿了自己出来」，是等着主体发起；摆好碗筷、喊一声名字，是备场。

想一想

你上一次忘了吃饭，手上在做什么？那时候「我」在哪里？你最近一次「我饿了」，是被什么叫出来的？

◆

28

第 28 章

腿力和思考力：属性落在哪一块地

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你大概见过这样的人：爬山的时候走在最前头，一口气上到山顶，气都不喘。大家说他：「你腿力真好。」

你也大概见过另一种人：开会时别人还在绕，他一句话就把事情说穿了。大家说他：「你脑子真快。」

还有第三种：家里出了事，别人都慌了，他不慌，该打电话打电话，该签字签字。大家说他：「你心真稳。」

三句话，说的是三样东西：腿、脑子、心。可它们的句子长得一模一样：「你」加一个「什么什么好」。

好像一个人身上挂着一排抽屉，一个装腿力，一个装思考力，一个装心稳。抽屉有大有小，各人不同。

这一章要问：这些「好」，真的装在抽屉里吗？如果不是，它们落在哪里？

◆ 二、心理学怎么说属性

心理学给人的「好」分了很多类。

一类是能力。智力测验量的是推理、记忆、语言；运动科学量的是力量、耐力、速度。一类是人格。五因素模型把人格分成五面，其中一面叫情绪稳定性，大致就是「心稳不稳」（Costa 与 McCrae 的工作，〔核：大意〕）。

加德纳提出多元智能，说人不只有一种聪明，有语言的、数理的、身体运动的、人际的、内省的，等等（Gardner，1983，〔核：大意〕）。他的本意，是不让一张智力测验单把孩子框死。

这些分法各有来路。可是它们共有一个写法：属性是这个人的。腿力是他的，思考力是他的，心稳也是他的。分的只是种类，不问来历。

第 4 章说过，特质是把一次次的发生写成了一个数。这一章接着问：写成数之前，那一次次的发生，各自落在哪一块地上？

◆ 三、先说对在哪儿

把人的「好」分开来看，是一件了不起的事。

很长时间里，人们用一个字评一个人：聪明，或者笨。加德纳那一拆，让很多被说成「笨」的孩子有了别的出口。会跑的、会画的、会照顾人的，都被看见了。

五因素的研究也让人知道：一个人在不同的面上可以很不一样，心稳的人未必外向，外向的人未必勤快。

这些拆法把「人」从一整块里松开了。本书要做的，是再往前松一步：不只问属性有几种，还问它在哪一块地上长出来。

◆ 四、三块地

本书一路用到三块地。用大白话说：

手上碰得到的那一块，叫现实界。山路、石阶、肌肉、汗水，都在这块地上。

脑子里想的那一块，叫理念界。一道题、一个道理、一张图纸、一句「这件事的要害在哪」，都在这块地上。

心里那个「我、你、他」的一块，叫自我界。「我怕」「我稳得住」「我对不起他」，都在这块地上。

这三块地，第 27 章开了个头：饿是身体那块地上的事，可「我饿了」要落到自我界那块地上，才说得出口。一句话里，常常不止一块地。

三块地不是三个房间，各住各的。一个人爬山，腿在现实界走，脑子在理念界算路线，心里在自我界想「我今天能不能上去」。三块地缠在一起，一锅粥似的，同时都在。

可是每一刻，总有一块被推到前头。

这个「推到前头」，第 27 章用饿讲过一遍：胃空了是一回事，「我饿了」是另一回事；后者要等「我」这一面被照亮。这一章再加一问：照亮的时候，光落在哪一块地上？

同一个「我」字，后面跟的东西不一样，地就不一样。「我腿软」在现实界，「我想不通」在理念界，「我对不起她」在自我界。三句话都以「我」开头，看着像同一个主人有三样家当。其实是三次显影，各落一块地。

◆ 五、腿力是哪一块地上的侧重

回到爬山的那个人。

他说「我腿力好」，说的是哪一刻？多半是这一刻：石阶一级一级往上，别人在喘，他的腿还轻。脚下的台阶、腿上的劲、身边人的喘气声，缠在一起，把「我的腿」这一面推到了前头。

这一刻的「我腿力好」，是落在现实界的。它要有台阶，要有身体，要有和别人比的那一下。

换个场。他坐在办公室里，一整天没站起来。这一天，「我腿力好」不会出现。腿还是那双腿，肌肉也没少，可是现实界那块地上，没有东西把它叫出来。

所以本书这样说：「我的腿力强大」，是一次落在现实界的侧重显影。它需要一块现实的地，一条走过的路（一年年爬过的山），还需要一个把「我」推到前头的时刻。

◆ 六、思考力是哪一块地上的侧重

再看开会时一句话说穿事情的那个人。

「我思考力强」，落在理念界。它要有一个题：大家在绕的那件事。要有一条路：这些年他碰过的类似的事、读过的书、算过的账。还要有一个场：一张会议桌，几个绕不出来的人，一个让他开口的空当。

第 26 章说过，创造力不是挂在主体身上的属性；它是三律一起跑、由目标那一律收口的所得。这里同理：「我有思考的创造力」这句话，是目标那一律收口，加上「我」这一面被推到前头，再加上理念界那块地被推到前头。

三样缺一样，这句话就说不出来。

一个在会上一句说穿的人，回到家面对孩子的作业，可能一句也说不清。不是他的思考力被谁偷走了，是那块地换了：作业桌上，要紧的常常不是想清楚，是坐得住、陪得住，那是另一块地上的事。

◆ 七、心稳是哪一块地上的侧重

第三种人，家里出事时心稳的那一个。

「我心稳」落在自我界。它要有一件冲着「我」来的事：父亲进了急诊，孩子出了车祸，公司来了裁员名单。要有一条路：他以前扛过的事，他小时候见过的大人怎样扛事。还要有一个场：身边一圈慌了的人，正好空出一个「稳的人」的位置。

请注意最后这一条。很多「心稳」，是场里空出来的位置叫出来的。一家人都慌了，总得有一个人稳；那个位置一空，某个人就被推进去了。

同一个人，换到一个大家都很稳的场里，可能反而是最先慌的那个。

这并非说他的心稳是装的。他确实稳过，那一次次的稳都是真的。只是那一次次的稳，每一次都是在某个场里、某块地上发生的，不是一直挂在他身上的一块牌子。

◆ 八、同一个词，落在三块地上

有些词，三块地上都用。最常见的是「坚强」。

一个人做完手术，第三天就扶着墙下地走路，护士说他坚强。这是现实界的坚强：身体在疼，腿还在挪。

一个学生连着三年考研没考上，第四年还在背书，邻居说他坚强。这多半是理念界的坚强：一个目标钉在那里，一条路一遍遍重走。

一个母亲送走了孩子，葬礼上没哭，回家照样给老人做饭，亲戚说她坚强。这是自我界的坚强：一件冲着「我」来的事，「我」没有塌。

三种坚强，来处很不一样。第一种要一副身体和一段康复的路；第二种要一个目标和一张书桌；第三种要一圈人，以及一个「我不能倒」的位置。

把三种都叫作「坚强」，再挂在同一个人身上，就看不见这些来处了。于是一个在病床上很坚强的人，回到家里一点小事就崩溃，旁人会说：「你不是挺坚强的吗？」

他是坚强过。只是那一次落在另一块地上。

◆ 九、物的属性、事的属性，也一样

还要补一笔，免得读者以为只有「我」是这样。

一块石头「很硬」，也是一次显影。你用手去按，用锤子去敲，硬才被认出来。用指甲划玻璃时，玻璃是硬的；用钻石划玻璃时，玻璃就软了。硬，落在一次碰上。

这时候被推到前头的，是「那儿有个东西」那一面。本书前面管它叫一号位：显出来的是物，属性挂到物上。

一场谈话「很顺」，是另一面：「某件事正在发生」，本书叫它二号位。顺不顺，不在你，也不在他，在你俩来回的那一串里。

「我」的属性，是第三面被推到前头：「我在这个场里有一个位置」，本书叫它三号位，一路展开成分布、场、美三项。

三面用的是同一种道理。差的只是那一刻，哪一面在前头，落在哪一块地上。

◆ 十、一个完整的例子：一个快递员

范立军四十一岁，在城郊送快递，一天跑一百多单。同事都说他腿脚好，一天爬几十趟没电梯的老楼，下班还去跑步。

去年冬天，站点主管让他兼着排第二天的派送路线。排路线要算：哪几栋楼挨着，哪个时段哪条路堵，哪些件要先送。他起初不肯：「我脑子不行，我就是个跑腿的。」

主管没跟他争，只是每天晚上把单子摊在桌上，跟他一起排。排了两个礼拜，有一天主管还没开口，他先说：「这三单换一下，从东门进，能省半个钟头。」

站里的人都笑了：「立军，你这脑子挺好使啊。」

照老说法，他是「发现了自己的潜能」，好像那份思考力一直藏在他身上的某个抽屉里，只是没打开。

照本书看，事情是这样的：他原先的日子，几乎全落在现实界那块地上。楼梯、包裹、电动车，一天到晚把「我的腿」推到前头。理念界那块地，在他的日子里很少有一块空地，也很少有人陪他站在那里。

主管做的，是在理念界那块地上，给他铺了一张桌子，摆上单子，自己也坐下来。路一天一天走，到某一天，「我会排路线」这个形状长了出来。

还有一件小事，值得记下来。站里的人那一笑，那一句「你这脑子挺好使」，回头改了这块地。

从那以后，站里遇到排不开的单子，有人会喊：「问问立军。」每被喊一次，他就又站到那张桌子前一次。一句话，把一个位置空了出来；位置空出来，路就接着往下走。

本书管这叫回写：长出来的东西，回头改了土。很多属性看着像天生的，其实是这样一次次回写出来的：被说中一次，被叫到一次，又被说中一次。

他的腿力和他的思考力，不是两个抽屉，一大一小。它们是两块地上的两种侧重。哪块地上有台阶、有桌子、有人陪，那块地上的「我能」就更常亮起来。

◆ 十一、今天：会说话的机器拿走了哪块地

今天，很多孩子写作文、做数学，先问会说话的机器。

这件事常被说成「孩子的思考力会退化」。好像思考力是一块肌肉，不练就萎缩。

换个看法：机器拿走的，是理念界那块地上的一段路。原本要在草稿纸上卡住、绕弯、忽然想通的那一段，被跳过了。路少了一段，「我想通了」这个形状就少一次长出来的机会。

所以要紧的问题，不是孩子的脑子会不会变笨，是他的日子里，理念界那块地上还剩多少他自己要走的路。

同样，长时间坐着刷屏的人，现实界那块地也在变薄。不是腿坏了，是「我的腿」很少有被推到前头的时候。

◆ 十二、放回日子里

回到林家。

林小舟休学前，是班上数学最好的几个人之一。现在他关在房里，林岚常对丈夫说：「他那么聪明，怎么就想不开？」

这句话里，「聪明」被当成了一个抽屉，装在儿子身上，随时能拿出来用在任何事上，包括「想开」。

可是数学题落在理念界，「想开」落在自我界。一块地上的「我能」，搬不到另一块地上去。他在题目前面的那种稳，换到「我是谁、我为什么不想出门」面前，未必还在。

老周出差回来，难得一次带儿子去江边骑车。骑了一个多小时，林小舟话不多，回来却吃了两碗饭。

现实界那块地上，那天有了一条路。

林岚后来在备课本上写了一行字：「他的数学是他的，可数学救不了他的门。」写完她又划掉了「他的」两个字。数学那份好，也是一张张试卷、一个个肯陪他讲题的老师一起长出来的，并不全归他一个人。

这一点，林岚在学校里早就见过：一个作文写得很好的学生，被选去参加演讲比赛，上台却说不出话。老师们说他「心理素质差」。其实作文落在理念界，上台落在自我界，那是两块地。

一个小办法：别指望一块地上的「好」去救另一块地。看看孩子的日子里，三块地各有没有一小块空地，有没有人陪他站一会儿。

带 走 的 话

腿力、思考力、心稳不是挂在身上的三个抽屉；它们是三块地上的三种侧重，哪块地有路、有人陪，哪块就亮。

小　账

开门还是关门？这一章开的是土。属性有来处，来处分三块地。

发起，还是备场？要孩子「拿出聪明来想开」，是要一块地上的产物去发起另一块地；在那块地上铺一张桌子、陪他坐一会儿，是备场。

想 一 想

别人夸你的那个「好」，最常在哪一块地上亮起来？哪一块地，你的日子里几乎没有空地？

◆

29

第 29 章

「我们」是统一性的发生

◆ 一、你一定有过这样的时刻

公司搞团建。三十个人坐一辆大巴去郊区，住同一家农家乐，吃同一桌饭，玩同一套游戏。主持人举着话筒喊：「我们是不是一家人？」大家齐声答：「是。」

回城的车上，人人戴着耳机，各看各的手机。

你大概也有过另一种时刻。一趟夜班火车晚点了四个小时，车厢里的空调坏了。起初谁也不认识谁。后来有人分了一袋橘子，有人借了充电宝，有人讲起自己家乡的事。天快亮的时候，邻座一个陌生人说：「这一车人，也算患难之交了。」

你听了，心里一动。他说得对。

第一种时刻，人都在，那个词被喊了很多遍，却没有来。第二种时刻，没人喊，它自己来了。

这一章要问：「我们」是什么？它为什么有时候喊不来，有时候不请自来？

◆ 二、心理学怎么说「我们」

心理学讲群体，有几条有名的路。

一条是社会认同。泰弗尔（Henri Tajfel）做过一组实验：把素不相识的人随便分成两组，分组的理由小得可笑，比如说你们更喜欢某一位画家的画。结果人们还是会偏向自己组的人（Tajfel 等，1971，〔核：大意〕）。

后来他和特纳（John Turner）发展出社会认同理论，大意是：人会把群体身份放进自我里，「我是哪一伙的」成了「我是谁」的一部分。

一条是孤独。卡乔波（John Cacioppo）等人的研究强调，孤独不等于一个人待着，它是一种「觉得和别人连不上」的感受；一个人可以身在人群里，照样孤独（Cacioppo 与 Patrick，2008，〔核：大意〕）。

还有一条，来自社会学。涂尔干写过人们在集体仪式里的那种热，大意是：人聚在一起，会冒出一种个人身上没有的劲（Durkheim，1912，〔核：大意〕）。

这几条路，各自看见了一面。

◆ 三、先说对在哪儿

泰弗尔的实验，把一件要紧的事摆到了桌上：一伙人的感觉不需要血缘，不需要多年交情，一点点由头就能起来。这说明它不是一样稳稳当当摆在那里的东西，它很容易冒出来。

卡乔波的孤独研究，把另一件事摆到了桌上：人在场，不等于「我们」在场。

涂尔干则看见，一伙人聚到一起有一种热，是单个人身上找不到的。

本书要接的，正是这三样看见。

不过，这三条路大多还有一个共同的写法：先有一个个的「我」，再由这些「我」组成「我们」。认同是「我」把群体放进自己；孤独是「我」觉得连不上；集体的热，是许多个「我」聚到一起冒出来的。

起点都是一个个的人。

◆ 四、「我们」不是几个「我」相加

先把结论摆在桌上：

「我们」不是几个「我」加在一起；它是分布、场、美这三项上，一场统一性的发生。

第 23 章讲过三号位的三项，这里用大白话再点一下。分布，是一个人的时间、注意、力气、关系怎么摊开。场，是一个人在什么样的关系里、站在哪个位置上。美，是什么在吸引这个人，往哪儿被拉过去。

第 24 章说，「我」是这三项的一个独特组合的发生。那么一伙人呢？

它是这三项上，几个人之间冒出了一致：时间摊到了一处，关系连成了一张，被同一样东西吸引。不是谁去拼的，是在某个场里，这种一致长出来了。

团建那一天，人都在，三项上却几乎都没统一。时间是被安排到一起的，关系还是平时那张上下级的网，吸引大家的东西各在各的手机里。主持人喊得再响，统一性没有发生。

夜班火车上，三项一项一项接上了。同一节车厢、同一段晚点，时间先摊到了一处；分橘子、借充电宝，一张小小的关系网织了起来；最后，大家一起等天亮、一起盼着车开，被同一个东西拉着。

一伙人就这样来了。

◆ 五、三种统一

统一性的发生，常常不是三项一起来，而是先从一项起。按哪一项先统一，可以分三种。

第一种，分布统一。时间、空间、活计摊到了一处。同事、室友、同一个工地上的工友，大多是这一种。每天一起上班，分了工，一件活你做前半、他做后半。这是最常见、也最浅的一层统一。浅不是坏，日子主要靠它撑着。

第二种，场统一。几个人站进了同一个关系场里，彼此有了位置。一个病房里的几个家属，一个互助小组，一次大雨里一起被困在楼道里的邻居。场统一的时候，人会觉得「我在这里有个位子，你也有，彼此认得」。

第三种，美统一。几个人被同一样东西吸引。一群天南地北的人，因为都迷一位诗人、一种棋、一座山，凑到一起。古人说「同道」，大致就是这一种。美统一的人，可能住得很远，一年见一次，一见面就接上了。

三项都统一，才是完整的一伙人。一起过日子，彼此有位置，被同一样东西拉着。很多好的家、好的团队，都在这三项上统一过。

三项都统一，也不是一劳永逸的事。统一性是一场一场发生的，今天发生了，不保证明天还在。

还要先打一个预防针。统一，不等于大家变成一个样。夜班火车上那一车人，分橘子的是个退休教师，借充电宝的是个送货的小伙子，讲家乡事的是个回乡办丧事的中年人。他们在那一夜统一了，却没有一个人因此少了一点自己。

统一的是那三项上的一致，不是每个人身上的那份独特配比。一伙人要是统一到人人都得一个腔调、一种喜好，那就是另一回事了。这两种统一怎么分，留给第 30 章。

◆ 六、孤独：在场，没统一

照这个说法，孤独就有了一个清楚的样子：人在场，统一性没有发生。

这和卡乔波的看法是接得上的：孤独不在于身边有没有人。不过本书多走一步。卡乔波说，孤独是「我」觉得连不上；本书说，连不上的不只是感觉，是那三项上，真的没有冒出一致。

一个在大城市合租的人，室友每天进进出出，分布上挨得很近；两个人之间却没有一个关系场，也没有共同被吸引的东西。门对门住了一年，各自孤独。

一个老人在养老院，饭一起吃，觉一起睡，场也算有；只是周围的人喜欢的东西，没有一样吸引他。他会说：「这儿人倒不少，就是没个说话的。」

所以，孤独不是一个「我」的毛病。要人「自己走出孤独」，是又一次要一个人去发起一件本该在几个人之间发生的事。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

◆ 七、为什么喊不来

回到团建那一天。主持人喊了很多遍，为什么喊不来？

因为喊的是结果，不是条件。一伙人的那种感觉，是三项统一以后长出来的形状。喊这个形状的名字，等于对着一块还没发芽的地喊「开花」。

你一定见过更用力的喊法：开会前齐唱一首歌，墙上贴一句口号，年终总结写满「我们一起」。这些东西不是全无用处。一首歌，有时真能让几个人在同一刻被同一样东西拉住，那是美的统一冒了个头。

可是更多时候，它们只是一层包装。底下的分布照旧：有人加班到深夜，有人准点下班；场照旧：上下级之间隔着一层；美也照旧：吸引大家的，是各自的房贷、孩子、下一份工作。

包装越厚，人越觉得别扭。被要求感到是一伙的，又感不到，只好装。装久了，你会比没人喊的时候更孤独。

这和全书讲的那件事，是同一个结构：要求一个发生出来的东西，去发起自己的发生。对一个人，是「你得自己想开」；对一群人，是「我们要团结」。

◆ 八、「我」常常是从「我们」里分出来的

还有一件事，更值得停下来想。

心理学的老写法，是先有「我」，后有「我们」。第 22 章讲过，一个人最早的日子，是在子宫里和母亲的那一串来回里过的。她走路时的摇晃，她心跳的声音，她说话时隔着肚皮传来的嗡嗡声。出生以后，喂奶、拍背、对视、学说话，一样一样，都是两个人之间的事。

那时候还没有一个清楚的「我」。先有的，是母子之间那场统一性的发生。

「我」是后来从这里面分化出来的。孩子开始说「不要」，开始说「我自己来」，那是「我」从「我们」里探出头来的时候。

所以，一伙人不只是许多个「我」凑成的。很多时候，次序是反过来的：先有一场统一，「我」才从里面长出来。

婴儿研究里有一个常被提起的现象：几个月大的孩子，会和母亲一来一回地「对话」，咿呀一声，等一等，再咿呀一声；母亲要是突然板起脸、一动不动，孩子很快就会不安、哭闹（特罗尼克等的「静止脸」实验，〔核：大意〕）。那一来一回，是孩子最早的场；场一断，孩子那一点点刚冒头的「我」也跟着乱了。

这件事到成年也没停。一个刚进一支乐队的新人，起初只是跟着大家合拍；合了一年，他才慢慢弹出自己的味道。他的「我」，是从那支乐队的合拍里分出来的。

◆ 九、一个完整的例子：四个人的宿舍

九月，一所大学的女生宿舍，住进了四个新生。

一个来自海边，一个来自山区，一个是本市的，一个是从外省复读了一年才考上的。头一个月，四个人很客气，各自挂好帘子，各自上课。时间表排在一起，作息互相迁就，这是分布上的统一。只是没有人把这间屋子当成自己人的屋子。

十月的一个晚上，整栋楼停电。四个人摸黑坐着，没事可干，聊了起来。从家乡的吃食聊到高考那一天，复读的那个女孩讲起她第一年落榜后的那个夏天，讲着讲着哭了。另外三个人围过来，一个递纸，一个拍她的背，一个说「我也差点没考上」。

那一晚以后，四个人之间有了一个关系场。谁有事，彼此知道该找谁。

到了冬天，她们发现，四个人都喜欢同一支小众乐队。下学期，四个人凑钱去另一座城市看了一场演出。回来以后，帘子不怎么拉了。别人问起，她们说的是「我们宿舍」。

这个宿舍的统一，不是哪个人提议的，也不是辅导员喊出来的。分布、场、美三项，一项一项统一了。

还有一个细节。那个复读的女孩后来说，那一年，她才开始觉得「自己不是个失败的人」。她的「我」，也是在那间宿舍的统一里重新长出来的。

◆ 十、今天：一个三百人的群

今天的很多群体，是建在手机上的。

一个班级的家长群，三百多个人。通知一发，几十个人回「收到」。名义上，这是一个班的家长。

可是三百个人里，分布上几乎没有交集，关系场只是一张通讯录，吸引大家的东西，各家孩子各不相同。群名响亮，统一性很少发生。

反过来，也有一些很小的群，五六个人，因为都在照顾生病的老人，或者都在学同一种乐器，天天在里面说话。那样的群，人少，统一却是真的。

手机让「被拉进一个群」变得很容易。这样的名字到处都是，名字却不等于发生。

◆ 十一、放回日子里

回到林家。

外婆、林岚、林小舟住在一个屋檐下，老周常年在路上。四个人是一家，这是没人怀疑的。

这三个月，这一家人的分布塌成了几条互不相交的线。外婆在厨房，林岚在学校和书房，小舟在他关着门的屋里，老周在高速公路上。场还在，名义上是一家；关系却只剩下送饭、敲门、打电话问一句「他今天怎么样」。至于美，这个家里已经很久没有一样东西，同时吸引着他们几个人了。

外婆常说：「一家人要齐心。」这话没有错，可它是在要求「我们」，好像「我们」本来就该在那里，只是大家不够用心。

一个小办法：先别求三项都统一，只找一项。比如某个晚上，外婆要包饺子，喊一声「谁来擀皮」，不点名。分布上的一点点交集，也许就是统一性冒头的地方。

门开不开，不由这一声决定。有了这一声，这一家人的统一才有一个能发生的地方。

带走的话

「我们」不是几个「我」凑成的，是分布、场、美上冒出的一场统一；人都在而它没来，就是孤独。

小　账

开门还是关门？这一章开的是形状。「我们」是一场长出来的统一，不是一样摆好的东西。

发起，还是备场？喊「我们是一家人」，是要「我们」自己发起；找一项能统一的小事，是备场。

想一想

你现在最像「我们」的一群人，是从哪一项先统一起来的？有没有一群人，你天天和他们在一起，却从没觉得是「我们」？

◆

30

第 30 章

和，还是同：「我」和「我们」的两种统一

◆ 一、你一定有过这样的时刻

学校合唱比赛前一个礼拜，音乐老师在排练。

全班四十个人，站成三排。老师听了一遍，皱着眉头说：「谁的声音冒出来了？收一收。」又听一遍：「还有人冒。整齐，整齐，要像一个人在唱。」

最后一排有个男生，嗓子亮，平时在家里唱歌，邻居都夸。那一个礼拜，他越唱越小声，到比赛那天，干脆只张嘴不出声。

班级拿了二等奖。老师很满意：「整齐。」

你大概也见过另一种合唱。一个乡下的老人合唱团，二十来个人，有人声音粗，有人声音尖，有人总慢半拍。可他们唱到某一句，几十年的日子一下子全涌上来，你站在台下，后背发麻。

两种合唱，都是「一起唱」。可它们是两种不同的统一。

这一章，要把这两种统一分开。

◆ 二、一句老话，一组实验

两种统一，中国人很早就分过。

《论语·子路》里有一句：君子和而不同，小人同而不和。大意是：有修养的人，彼此协调，却不必一样；没修养的人，表面一样，其实不协调。

更早一点，《左传·昭公二十年》记下了晏子和齐景公的一段话。齐景公说，只有梁丘据和我「和」。晏子说，大意是：他那叫「同」，不叫「和」。和像做羹汤，水、火、醋、酱、盐、梅，各样东西放在一起，味道互相补、互相压，才成一锅好汤。要是拿水去调水，谁吃得下去？琴瑟要是只弹一个音，谁听得下去？（〔核：大意〕）

《国语·郑语》里史伯也说过类似的话，大意是：和才能生出东西来，同就生不出来了（「和实生物，同则不继」，〔核：大意〕）。

这几句话，两千多年里被反复引用。它们的意思也清楚：和，不是一样；一样，不是和。

心理学也碰到过这两种统一，只是换了名字。

二十世纪五十年代，阿希（Solomon Asch）做过一组有名的实验。他让一屋子人比较几条线段的长短，答案一眼就能看出来；可是屋里其余的人都是事先安排好的，故意齐声说错。结果，不少被试在一部分回合里，跟着大家说了错的答案（Asch，1951 与 1956，〔核：大意〕）。

这组实验后来被叫作「从众」研究，常被拿来讲人有多容易随大流。按本书的话，那间屋子里发生的，是同：一个人把自己看见的那一份收起来，往大家的声音上靠。

阿希的实验里还有一个不太常被讲的细节：只要屋里另有一个人说出了正确答案，跟着说错的人就少了很多（〔核：大意〕）。一个不一样的声音，就能让别人的那一份也保住。

请把这个细节记在心里。和与同的差别，常常就差这样一个被留下来的声音。

◆ 三、先说对在哪儿

这几句古话，有两样看见，值得先还公道。

第一，它看见统一有两种。一种是不同的东西配到一起，一种是相同的东西摞到一起。今天很多人一说「团结」「一致」，脑子里只有后一种。

第二，它看见和是能生东西的。晏子的羹汤、史伯的「生物」，说的都是：不同的东西放在一起，会冒出一个新的整体。这一点，和本书说的「长出来」是接得上的。

不过，这几句话说的是「君子」怎样，「小人」怎样。好像和与同是两种人的品性：有的人生来懂和，有的人只会同。

本书要做的，是把它从品性挪到发生上：和与同，不是两种人，是两种统一的发生方式。

◆ 四、本书的说法

先把两种统一，用本书的话各说一遍。

第 24 章说，每个「我」是分布、场、美三项的一个独特组合的发生。你的时间怎样摊、你在什么关系里站在哪儿、什么在吸引你，配比是你的，别人没有一模一样的。

第 29 章说，「我们」是这三项上的一场统一性的发生。

现在问：统一的时候，每个人那份独特的配比，还在不在？

和，是统一性发生了，每个「我」的独特组合还在；同，是统一靠抹掉每个「我」的独特组合换来的。

老人合唱团是和。二十来副嗓子，各有各的粗细快慢，被同一句歌词拉住，那一刻统一了。统一的是美那一项：大家被同一样东西吸引。每个人的嗓子却没有被收掉。

班级合唱是同。老师要的整齐，是每个人把自己的那一份声音收起来，往一个平均的声音靠。统一靠减法完成。那个嗓子亮的男生，到最后只剩一张张开的嘴。

这两种统一，对「我」的影响正好相反。

在和里，一个人待得越久，自己那份配比往往越清楚。老人合唱团里那个总慢半拍的老太太，唱了十年，大家都知道那半拍是她的，少了反倒不像这支合唱团了。她的「我」，是在这个合唱团里被养出来的。

在同里，一个人待得越久，自己那份越模糊。那个嗓子亮的男生，要是三年里每一次合唱都被要求收一收，到毕业时，他未必还记得自己的嗓子原来是亮的。

所以，和与同不只是两种「我们」，也是两种养「我」的土。

◆ 五、同为什么诱人

同有它的好处，得先说清楚。

同省事。一个班四十个人，要每个人的声音都保留，又要合在一起好听，难。要大家都收一收，容易。一支队伍要齐步走，同最快。

同好量。整齐不整齐，老师站在台下一听就知道；和不和，只有听的人后背发麻那一下才知道，而且未必次次都麻。

同好管。人人一个样，少出岔子，出了岔子也好找是谁。

所以，很多学校、很多公司、很多家庭，走着走着就从和滑到了同。不是谁存心要抹掉谁，是同在每一个具体的时刻，都更省事一点。

同也有一个代价，很少被记在账上：每一次抹掉，都在抹掉统一的来源。第29章说过，「我」常常是从「我们」里分化出来的；反过来，「我们」也要靠一个个不一样的「我」，才有东西可以统一。人人一样，就没有可配的东西了。史伯说「同则不继」，说的大概就是这一层：同到最后，接不下去了。

◆ 六、和不是放任

这里要先打一个预防针。

和不是各唱各的。老人合唱团再参差，也是在唱同一首歌，同一个调，大致同一个拍子。和要有统一，不然只是一屋子噪音。

用本书的话说：和，是三项里至少有一项真的统一了，而且统一不靠抹掉别的。老人合唱团统一在美上，被同一句歌词吸引；分布上也统一了，同一个排练厅、同一段时间。他们只是没有在嗓子上统一。

晏子的羹汤也一样。水、火、醋、酱各不相同，可它们在同一口锅里，被同一个厨子照看着。锅，就是场。

所以和比同难。同只要求一样；和要求统一真的发生，同时不靠一样来换。

◆ 七、怎么看出是和还是同

一件事是和还是同，有几样看得见的标志。

第一，看冒出来的声音怎样被对待。同的地方，冒出来的声音被收掉；和的地方，冒出来的声音被安放：老师说「你这一句唱高一点，正好压住后面的低音」，而不是「收一收」。

第二，看人离开以后什么样。同的地方，散了就散了，人回到各自的日子里，没什么带走的。和的地方，人散了，还会想起那一刻。

第三，看「我」有没有被养大。和的地方，人在统一里待久了，自己那份配比会更清楚；同的地方，人待久了，会说不出自己喜欢什么。

这几条不是尺子，只是线索。一件事里，和与同常常掺在一起。要看的是，往哪一边滑。

◆ 八、一个完整的例子：一间办公室

邓思远三十五岁，在一家设计公司带一个五人小组。

前任组长是个讲规矩的人，五个人的方案，最后都要改成一个风格，「公司的风格」。客户满意，小组每季度的考核都不差。只是组里有两个人，一年里先后辞职了。走的时候都说同一句话：「在这儿，我画的不像我画的。」

邓思远接手以后，没有马上改规矩。他先做了一件小事：每周五下午，五个人各拿一张这周最喜欢、却没被采用的草图，摊在桌上，谁也不评分，只说为什么喜欢。

起初大家很拘谨。第三个礼拜，一个平时不说话的年轻人拿来一张画满了手写字的海报草稿，说他小时候在外公的杂货铺里，看惯了手写的价签。另外四个人看了很久，有人说：「这个能用在下周那个茶叶的案子上。」

那个案子交上去，客户说，这是他们第一次收到「不像设计公司做的」方案。

这间办公室后来还是有统一。五个人在同一个时间表里干活（分布），在同一张桌子边说话（场），被同一种「把东西做得有人味」的东西吸引（美）。每个人画出来的，却，越来越像他自己。

这是和。前任组长那里，是同。

◆ 九、和要什么条件

和比同难，难在哪里？照本书看，难在它要的条件多。

第一，要一个够大的场。五个人的草图要摊得开，得有一张够大的桌子，还得有一段不评分的时间。场太窄，只容得下一种声音，就只能同。

第二，要一样能拉住大家的东西。邓思远那间办公室，后来被「有人味」拉住了；老人合唱团被那一句歌词拉住了。没有这样东西，各是各的，就散了。和里的统一，多半是美上的统一：大家被同一样东西吸引，而不是被同一个要求压着。

第三，要时间。同可以一个礼拜排出来；和常常要等。邓思远等到第三个礼拜，才有人拿出那张手写的海报。

第四，要容得下一阵子的乱。五个人各拿一张草图摊在桌上，起初一定是乱的：风格打架，说法不一，有人尴尬。同最怕这一阵乱，所以一乱就收；和要熬过这一阵，等那锅羹汤里的味道自己配起来。正在成形的东西，看上去总有点乱。

这三样，没有一样是谁能「发起」的。邓思远没有命令组员「各自有个性」。他做的，是摆了一张桌子，空出一个下午，自己也拿了一张草图上去。

这就是备场。

同，是可以发起的：一声令下，人人照做。和，只能备场，然后等它发生。这也是为什么，一个急着出成绩的地方，最容易滑向同。

◆ 十、今天：一个滤镜

今天，同有了一样新的工具：滤镜。

一个热门的滤镜流行起来，一个月里，几百万张脸变成了同一种脸：同样的皮肤，同样的眼角，同样的下巴。人人都觉得自己好看了；翻看那一个月的相册，很难认出谁是谁。

短视频上的热门音乐也一样。一段旋律，几百万人跟着跳同一个舞。它确实是一种统一，很多人在同一刻被同一样东西拉住。不过，跳的人里，有多少是被吸引，有多少是怕落下？

也有反过来的例子。一首老歌被一个年轻人翻唱，几十万人跟着各唱各的版本：有人用方言，有人换成吉他，有人在病床边给老父亲唱。同一首歌，几十万种唱法。那是被同一样东西吸引，又各自留着自己的那一份。

被吸引而来的，是美上的统一，有可能是和。怕落下而来的，是被要求的统一，多半是同。

两样在屏幕上看起来一模一样。差别在每个人心里。

◆ 十一、放回日子里

回到林家。

外婆年轻时在纺织厂，一个车间几百台织机，几百个女工三班倒。她常说：「那时候大家一条心。」

林岚有一回问她：「一条心是什么样？」

外婆想了想，说：「就是谁家有事，大家都去。谁唱歌好听，下了班都围着她唱。」

林岚听完，心里一动。外婆说的一条心，不是人人一样。是谁家有事大家都去，是唱歌好听的那一个，被大家围着。

那是和。

可是轮到小舟，外婆说的「一家人要一条心」，意思却成了：你得跟我们一样，按时吃饭，按时起床，按时上学。这是同。

一个小办法：下次想说「一家人要一条心」的时候，先想想外婆车间里那个唱歌的人。看看这个家里，有没有给小舟留一个「他那一份」的位置。哪怕只是饭桌上，问一句他最近在听什么歌。

和要等统一自己发生。能做的，是给每个人的那一份留着位置。

这件事放大到一种文化上，会是什么样，留给第五篇。

带 走 的 话

和是统一了还各是各的，同是靠抹掉各自才统一；同省事，可是同到最后，就没有可统一的东西了。

小　账

开门还是关门？这一章开的是土。统一有两种长法，一种养着每个「我」，一种收掉每个「我」。

发起，还是备场？要人「跟大家一样」，是要每个人自己发起抹掉；给每个人那一份留位置，是备场。

想 一 想

你待过的地方里，哪一处让你觉得统一了、又更像自己？哪一处让你越待越说不出自己喜欢什么？

◆

31

第 31 章

测什么：一次性的发生怎样检验

◆ 一、你一定有过这样的时刻

孩子发烧，你给他量体温。早上七点，三十七度八；中午，三十八度五；吃了退烧药，傍晚三十七度二；半夜又上去了。

你不会说：「这孩子的体温是三十七度七。」那是一天的平均，没有一刻是真的。

你记下来的，是一张表：几点、多少度、那时候在做什么、刚吃了什么。医生看的，也是这张表。

可是一个人去做心理测验，拿到的常常就是一个数：焦虑多少分，外向多少分，自我效能多少分。好像一个人心里的天气，可以用一个数说完。

前面几章，本书一路在说：「我」是一次次显影，属性是一次次侧重，「我们」是一场场统一。这些话说完，一个难题就摆到桌上了：

要是一切都是一次一次发生的，那还测什么，又怎么测。

这一章，本书得交出自己的答卷。答得不全，也要交。

◆ 二、老办法测的是什么

心理测量有一百多年的底子。它的看家本领，是把一个人在很多题目上的回答加起来，得一个分数；再看这个分数稳不稳（隔一段时间再测，分数差不多），准不准（和别的东西对得上）。

这套办法有一个前提：被测的东西，是这个人身上一样相对稳定的东西。分数就是这样东西的读数。题目越多、测得越多，误差越能被抵掉，读数越接近那样东西。

第 4 章讲过，这是把一次次的发生写成了一个数。这一章不再重复批它，只问它的前提用在哪里会出问题。

最常出问题的地方，是同一个人换了场。一个人在问卷上「很外向」，到了陌生人的饭局上一句话也说不出。老办法会说：那是误差，或者情境干扰。误差被抵掉以后，留下的那个数，才是「他」。

本书要倒过来看：被抵掉的那一部分，恰恰是要看的东西。

◆ 三、先说对在哪儿

先把公道还给老办法。

一百多年的测量，不是白做的。它筛出了需要帮助的孩子，量出了一个药有没有用，让很多含糊的说法变得可以检验。一个分数虽然粗，在很多事上够用：学校分班、医院初筛、大规模调查。

它在一个条件下完全成立：你要回答的问题，本来就是一个平均的问题。比如，一万个人里，大致多少人睡不好？这种问题，平均就是答案。

麻烦出在把平均搬回一个人身上。一万个人的平均，说的是一万个人；放回其中一个人，就成了「他是这样的」。

心理学里有人很早就看出了这一层。莫勒纳尔（Peter Molenaar）写过一篇被常引用的文章，大意是：从一群人身上算出来的规律，不一定适用于群里任何一个人随时间的变化；要研究一个人怎样变，得研究这个人自己（Molenaar，2004，〔核：大意〕）。

这条路，本书要接着走。

◆ 四、本书的说法：测条件和频率

先把结论摆在桌上：

新的测量，不测一个人身上「有多少」某种属性，测的是：在什么样的场、什么样的来回里，某种属性的意识会显出来；显得多勤，显多久。

一句话：测发生的条件和频率。

拿第 28 章那个快递员说。老办法问的是：他的思考力几分？新办法问的是：他在什么样的桌子前、有谁陪着、做什么样的事时，「我会排路线」这一面会亮起来？一个礼拜亮几次？换一个站点、换一个主管，还亮不亮？

这样测出来的，不是一个数，是一张图：一边是场，一边是显出来的东西，中间连着线。

心理学里其实有现成的影子。米歇尔和正田（Yuichi Shoda）在 1995 年前后提出，一个人的稳定之处，不在他总是怎样，而在一组「若是这样，就会那样」的固定搭配：被批评，他就退；被夸，他就冲（Mischel 与 Shoda, 1995, 〔核：大意〕）。

这已经很接近了。本书只多走一步：「若是」那一半，不只是外头的情境，是这个人站在里面的整片场；「就会」那一半，也不是一个先在的「他」的反应，是那一刻显出来的形状。

◆ 五、第一种办法：在当下取样

怎么测？第一种办法，是在一件事发生的当下问。

二十世纪七八十年代，契克森米哈赖（Mihaly Csikszentmihalyi）和拉森（Reed Larson）等人发展出一种做法，叫经验取样法（〔核：大意〕）。

做法是：让参与者带着一个呼叫器，一天里随机响几次。响了，就当场填一张小表：你在哪儿、在做什么、和谁在一起、感觉怎样。后来手机普及，这种做法有了更方便的样子，医学和心理学里也叫生态瞬时评估。

这个办法妙在两处。一是问在当下，不靠事后回忆，事后的回忆最容易被「我是个什么样的人」改写。二是它连着场一起记：在哪儿、和谁、做什么。

把它用在本书的问题上，只要把小表改一改：

第一问，看三面里哪一面在前：那一刻，你注意的是一样东西、一件正在做的事，还是你自己。

第二问，看有没有某种属性意识显出来：那一刻，有没有冒出「我饿了」「我不行」「我能行」这类念头。

第三问，看分布、场、美：那一刻，你的时间和注意摊在几处，你在一个什么样的关系里，有没有什么在吸引你。

做上两三个礼拜，一个人就有了几十上百个「切片」。把切片按场排开，就能看出：某种意识，在哪种场里亮得勤，在哪种场里几乎不亮。

◆ 六、第二种办法：同一个人，跨场对照

第二种办法，是拿同一个人在不同的场里对照。

老办法怕「换场」，把它当干扰。新办法专找换场。

一个说自己「天生没耐心」的孩子，在数学课上坐不住，在拼乐高时可以一坐两小时。老办法会给他一个「耐心偏低」的分数，乐高那两小时算作例外。

新办法把这两个场摆在一起，问：两个场差在哪里？是分布上，数学课一节课换三件事，乐高只有一件？是场上，数学课上被盯着，乐高时没人催？还是美上，乐高那一块块往上搭的样子在拉着他？

一个人自己身上的这种对照，比拿他和别人比，更说明问题。因为对照的两头是同一个身体、同一段过去，差的只有场。

这种对照，要的不是实验室，常常就是一本记录：同一个人，一周里在三四个场里，各记几次。

◆ 七、第三种办法：单案例设计

第三种办法，是把场改一改，看显影跟不跟着改。

心理学和教育学里有一套老做法，叫单案例设计（也叫单被试设计）。

最简单的样子是：先记一段时间的「底」，然后加进一个改变，记一段；再把改变撤掉，看会不会回到原样；再加回去。要是那样东西跟着改变来回动，就有理由说是这个改变在起作用（〔据研究文献〕，常见教科书有巴洛与赫森等人的著作，〔待核〕）。

还有一种叫多基线设计：在几个场里，或几个人身上，错开时间先后加进同一个改变。要是每一处都在加进以后才变，而不是在同一天一起变，就更能排除「碰巧那几天别的事变了」。

用在本书的问题上，改变的不是「要求那个人怎样」，而是改场。比如在饭桌上加一副碗筷，在周五下午空出一段不评分的时间，在门口换一盆绿萝。然后看，某种意识显影的频率，跟不跟着动。

单案例设计的好处，是它从一开始就承认：要看的是这一个人。它不把一个人当成一群人的样本。

◆ 八、场也要测

三种办法有一个共同点：场不再是背景，场本身要被记下来。

这件事听着简单，做起来最容易漏。很多研究记了「在家」「在学校」，就算记了场。可是同一个家，晚饭时一家人围着桌子，和半夜各自对着手机，是两个场。

按本书的三项，场至少要记三样，每样都要看得见。

分布，看时间和注意摊开的范围：这一天里，这个人碰了几件事、几个人、几个地方，是摊成一片，还是塌在一处。

场，看关系的样子：这一刻他身边是谁，谁在说话，谁在听，他站在哪个位置上。

美，看自发趋近的方向：有没有哪样东西，没人叫，他自己往那边靠。

这三样，不用仪器，一个用心的家长、一个细心的老师都能记。记得粗没关系，要紧的是和显影的切片放在同一张表上。

◆ 九、诚实写难处

这三种办法，都有难处，要写在纸面上。

第一，问一句，就改了一点。经验取样的提示音一响，你被问「你在注意你自己吗」，那一刻，「我」就被叫了出来。测量本身就是投进场里的一样东西。这一点躲不开，只能减轻：问得短，问得少，问得随机，并且把「被问」本身记成场的一部分。

第二，一次性的东西不能完全重来。单案例设计说「撤掉改变，看会不会回去」；可是人和水不一样，有些改变撤了也回不去。门开过一条缝，就不是没开过的那扇门了。这时候，撤回那一步要换成多基线，或者干脆承认：这一处只能描述，不能证明。

第三，切片要多，人要配合。几个礼拜一天几次，很多人做不下来。正在难处里的人，更难。这时候宁可少记，记准，不能为了数据去加重一个人的负担。

第四，一张图不如一个数好用。学校、医院、保险公司要的是一个能比较、能排名的数。新办法给的是一张场和显影的图，用起来慢，比起来难。这是实打实的代价。

第五，本书的说法本身也得被检验。假如在很多人身上，跨场对照都显示：某种属性意识在各种场里亮得一样勤，换场也不动。那么「属性是侧重显影」这句话，在那一处就要收窄。本书把它当作一条推翻条件，交到附录里。

◆ 十、一个完整的例子：一位社区心理老师

钟慧四十四岁，在一个街道的社区服务中心做心理辅导。中心里有个初二的男孩，叫阿杰，班主任说他「自卑，不自信，一上台就发抖」。

老办法，是给阿杰做一份自尊量表，分数偏低，接着做「提升自信」的小组活动。钟慧以前就是这么做的。

这一次，她换了个做法。她和阿杰、他妈妈商量好，用妈妈的旧手机，一天随机响四次，连响三个礼拜。每次只答三问：在哪儿、和谁、刚才有没有冒出「我不行」这个念头。

三个礼拜，收回来六十多个切片。钟慧把它们按场排开，发现了一件谁也没想到的事。「我不行」几乎全挤在两个场里：一个是班上的课堂，一个是周末去舅舅家吃饭。在小区篮球场、在外婆家、在他自己养的那几只鸽子旁边，几乎一次也没有。

她又细看那两个场。课堂上，阿杰坐在第一排，老师常点他；舅舅家，有一个和他同岁、成绩很好的表哥，饭桌上大人总拿两个人比。

接下来，她没有给阿杰上「自信课」。她和班主任商量，把阿杰的座位往后挪两排，点名时先点小组，再点个人。舅舅家那边，妈妈说话少一点，饭后带阿杰早点走。

又记了三个礼拜。课堂上的「我不行」少了一些，舅舅家的几乎没变。钟慧在记录上写：「一处动了，一处没动；舅舅家的场，我们改得太少。」

她没有写「阿杰变得自信了」。她写的是：在哪个场里，哪种意识亮得勤了，哪种暗了。

◆ 十一、放回日子里

回到林家。

林岚是心理老师，手边有一整套量表。小舟休学以后，她给他做过两份，分数她看得懂，可是看完以后，不知道下一步做什么。

一个小办法：先别再做一份量表。拿一个本子，挂在厨房门口，家里三个人谁看见了，随手记一行：几点、小舟在哪、和谁、那时候大概是什么样。不评价，不分析，只记。

记上两个礼拜，翻开看看：哪一种场里，他的门开得勤一点？哪一种场里，一次也没开过？

这本子不会告诉你他「是个什么样的孩子」。它只会告诉你，在这个家里，哪几块地方，还有发生的可能。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

不问一个人身上有多少，问在什么场里、多勤地显出来；测的不是一个数，是一张场和显影的图。

小　账

开门还是关门？这一章开的是路。一次次切片排开，就是一条看得见的路。

发起，还是备场？给一个人打分，再要他把分数提上去，是要他发起；记下哪种场里亮得勤，再去改场，是备场。

想 一 想

你身上哪一种「我就是这样」，要是一天随机问你四次，会发现它其实只在一两个场里出现？那一两个场，有什么共同的地方？

◆

32

第 32 章

第三篇总账：「发起改变」的虚幻在哪里

◆ 一、你一定有过这样的时刻

新年第一天，你在手机备忘录里写下几行字：早起，跑步，少刷手机，每月读两本书。

写的时候，你是认真的。你甚至觉得，写下来的那一刻，改变已经开始了。

到了二月中旬，备忘录还在，那几行字也还在。早起没坚持住，跑步跑了九天，手机刷得比去年还多。

你翻到那一页，心里冒出一句话：「我怎么就是改不了。」

你大概不止一次说过这句话。这一章要问的，就是这句话里，哪一处是虚的。

◆ 二、这一篇走过的路

先把第三篇十二章走过的路，排一排。

第 21 章说，婴儿先有物的经验，再有互动，最后才有「场中之我」。「我」是最后显出来的那一面，起点另有其处。

第 22 章往前推到子宫：最早有的，是母子之间那一串来回。听觉、触觉在先，视觉在后。

第 23 章立了三项：分布、场、美。「我在这个场里有一个位置」，就是这三项一起显出来的样子。

第 24 章说，「我」是这三项的一个独特组合的发生。独特在配比，不在内核；「我变了」，就是组合换了。

第 25 章看心流：那时候「我」退场了，往前推的是「正在发生」那一面。

第 26 章拆创造力：它不是挂在主体身上的属性，是三律一起跑、由目标那一律收口的所得；被记到「我」名下，是因为那一刻「我」这一面也亮了。

第 27 章说，「我饿了」并不每次都发生；属性意识是一次次的侧重。

第 28 章说，属性落在三块地上：腿力在现实界，思考力在理念界，心稳在自我界。

第 29 章说，「我们」是分布、场、美上的一场统一；人在场、统一没发生，就是孤独。

第 30 章分开了两种统一：和，留着每个「我」；同，抹掉每个「我」。这一层要在第五篇放大到一种文化上去看，这里只立了两个字。

第 31 章交了答卷：不测一个人身上有多少，测在什么场里、多勤地显出来。

十一章合起来，说的是一件事：主体是一场发生，而非一样先摆好的东西。

这件事也可以倒过来说。读完这一篇，「我是谁」这个问题，答案不再是一个名词，而是一串动词：我是这些年怎样摊开日子，站在哪些关系里，被什么吸引着，一路长成的样子。名词可以被要求「改一改」；一串正在走的动词，只能换它走的那片地。

◆ 三、两张清单并排放

这一篇看见了什么，拆掉了什么，并排放：

旧说法里站着的东西	这一篇看见的发生	在哪一章
一个先在的「我」	「我」是最后显出来的那一面	第 21、22 章

旧说法里站着的东西	这一篇看见的发生	在哪一章
「我」有一个内核	「我」是分布、场、美的独特组合的发生	第 23、24 章
「我」一直在场	心流时「我」退场	第 25 章
创造力是他的	三律一起跑的所得，记到「我」名下	第 26 章
饿、累、疼是一种状态	属性意识是一次次的侧重显影	第 27 章
属性装在人身上的抽屉里	属性落在三块地上，哪块有路哪块亮	第 28 章
「我们」是几个「我」相加	「我们」是三项上的统一性发生	第 29 章
统一就是一样	和与同是两种统一	第 30 章
测一个人有多少	测在什么场里、多勤地显出来	第 31 章

左边那一列，是第一篇一路追出来的那个「东西」。右边那一列，是这一篇把它还原成的发生。

◆ 四、虚幻在哪里：倒置

现在可以回答这一章的问题了。

「请主体发起改变」这句话，虚在哪里？

先说最要紧的一处：它把次序倒过来了。

照这一篇的说法，「我」是分布、场、美在某一刻的一个组合，是被那片土、那条路一起长出来的形状。现在，要这个形状回过头去，改写长出它的那片土和那条路。

打个比方。窗台上的一盆绿萝，叶子是盆、土、窗、光一起长出来的。你对着叶子说：「你自己长好一点。」叶子没法照办。不是它不肯，是它本来就是那盆土、那扇窗的产物，它手里没有改土、改窗的那根杠杆。

这就是倒置：要产物去改写生产它的条件。

你会问：那我能做什么？先别急，这一问留到第九节。

再往深处走一步。就连「我要改变」这个念头，也是一次发生。新年第一天你写下那几行字，是那一天的场叫出来的：假期、新日历、朋友圈里一片「新年新气象」。那个场一过，那个念头也就暗了。

不是你意志薄弱，是那个念头原本就长在那一天的场里。要它独自撑过三百六十五天，等于要一片叶子离了盆还长。

第 9 章问过，意志力是不是一口井。这里可以接着答：它不像井，更像窗台上那一束光。光是真的，叶子也确实向着它长；可光从窗外来，不从叶子里来。窗换了方向，光就移了，叶子再用力也追不上。

◆ 五、虚幻还在账上

倒置之外，还有第二处虚：账记错了地方。

改变没发生的时候，账记在一个人身上：没毅力，不自律，有阻抗，想不开。

这笔账，压着两层。一层是原来那件难事，没睡好、出不了门、戒不掉。另一层是新加上去的：我连这都改不了，我是个什么人。

第二层比第一层还重。

而且它会回头改场。一个觉得「我就是改不了」的人，会少出门，少找人，少试新东西；他的分布更窄，场更小，吸引他的东西更少。土越来越薄，下一次更难长出什么。

这是一个往下转的圈。圈的起点，是把账记在了一个先在的「我」身上。

做心理工作的人对这个圈不陌生。来访者第三次没完成作业，记录上写下「阻抗」两个字。这两个字，也是一笔记在「他」身上的账。它很少被问一句：这一周，他回去的那个场，有没有给作业留出一块地方？

◆ 六、第二篇那些反叛者，差的是哪一步

第二篇写了一百年里那些不顺手的地方。米歇尔看见同一个人换个场子就换了样；维果茨基看见心先在两个人之间；吉布森看见椅子在邀请你坐；家庭治疗看见被送来的那一个，只是一家人的难处落在了他身上。

他们都看见了场。第 20 章说过，他们多半只是把分量从人身上挪到了环境或互动上，换了一个先站好的东西。

这一篇往前多走的，是那一步他们很少走的：问「我」本身是不是一次显影的结果。

这一步一走，虚幻的位置就清楚了。不只是「人受环境影响」，所以要人和环境一起改；是连那个要去改的人，也是这片场此刻长出来的。要他站到场外去按开关，那个场外，本来就没有。

◆ 七、今天：打卡软件

今天，「发起改变」有了一种新的样子：打卡软件。

早起打卡，跑步打卡，背单词打卡，连喝水都能打卡。连续打满三十天，会弹出一枚金色的小徽章。断一天，那串数字就清零。

打卡软件是一个场，这一点它做对了：提醒、记录、同伴、徽章，都是投进场里的东西。很多人确实靠它走过了头几个礼拜。

可是它的说法，还是老的。清零的那一刻，屏幕上弹出的是「别放弃，相信自己」。好像断掉的那一天，是「你」没撑住；而不是那一天，场里少了什么：加班、生病、一次聚会。

连续天数这件事本身，也是一笔记在「我」身上的账。断一次，前面的都作废，像是在说：改变是一个人一口气撑出来的。

◆ 八、先还公道：它不是无效

说到这里，得替「要求改变」说几句公道话。

一句「你可以改变」，并非全然没用。很多人确实因为某个人一句话、一个决心，走出了一段难路。新年写下的那几行字，有的人真的坚持下来了。你身边大概就有这样的人，你会怎样解释他?

本书不否认这些。照本书看，那一句话、那一个决心，本身就是投进场里的一样东西。它进了场，碰上合适的土，有时候就真的触发了一次显影：一个新的组合，就此长出来了。

所以，「要求改变」的效果是真的。虚的不在效果，在归因：它把那次发生，记成了「他自己发起的」。

同一句话，对一个人起了作用，对另一个人一点用也没有。老说法会说，后一个人意志不够。本书会说，那一句话落进了两片不同的土；能不能长出东西，从来不只由说话的那一下决定。

◆ 九、能动性没有被取消

还要清一个误会。

说「我」不是改变的发起者，并不等于说人什么都做不了，只能等。

能动性没有被取消，只是换了位置。它从「发起改变」，挪到了「备场」。

备场，是在分布、场、美三项上动手：把塌在一处的日子摊开一点，换一个关系、一个屋子、一张桌子，让一样东西有机会吸引你。这些事，每一样都能做。

而且，做这些事的人里，也包括你自己。你不是改变的源头，可你是场里的一个参与者。你可以把手机放到另一个房间，可以约一个朋友周六早上一起走路，可以在窗台上摆一盆绿萝。

做了这些，改变也未必发生。可是这一次，账不再记在你身上。

◆ 十、本篇总判断

两张清单并排放，这一篇的总判断是：

主体是在场里发生出来的那一面，不是站在场外按开关的人；要这个发生出来的主体去发起自己的发生，就是「发起改变」的虚幻。

这句话有两半。前一半，是这一篇十一章一路看见的：「我」、属性、「我们」，都是一场一场发生的。后一半，是第一篇追出来的那个病：心理学把这场发生做成了一样东西，再要这样东西去发起。

两半合起来，就是全书判词的后一半：可它把改变的源头放进了一个先在的「我」里，再要求这个「我」去发起。

压成一句家常话：心理学让一个发生出来的主体，去发起自己的发生，这是虚幻；可做的不是发起，是备场。

判断能被推翻，才配写在这里。这一句总判断，在什么情况下算错？

假如照第 31 章的办法，在很多人身上记下来，发现某种改变在什么场里都一样来、一样不来；改了分布、改了场、改了吸引，它都纹丝不动，只跟这个人「下没下决心」走。那么，至少在那一种改变上，「主体发起」就不是虚幻，本书要公开收窄。

本书押的是：这样的改变很少。可是押注不是证明，要交给记录去判。

这一篇拆的，是主体；下一篇要动手的，是改变。次序不能乱：先有主体发生学，再有主体属性发生学，最后才是改变发生学。前两步没走，第三步就只能飘着，回到「你要相信自己」。

◆ 十一、一个完整的例子：一张撕掉的计划表

许振东五十二岁，一家小工厂的车间主任。去年体检，血压高，医生让他每天走一万步，少喝酒。

他回家写了一张计划表，贴在冰箱上：每天晚饭后走一小时，一周只喝一次酒。第一个礼拜做得很好。第二个礼拜，车间赶一批货，天天加班到九点，回家倒头就睡。第三个礼拜，老同学聚会，一喝就是三天。

到了月底，他把那张表撕了，对老婆说：「我就不是那块料。」

老婆没跟他争。过了几天，她跟他说，小区里有几个老邻居每天早上六点在河边走一圈，问他要不要一起，「就当陪我」。

他去了。起初是陪，后来是习惯。河边那几个人里，有一个原来也在厂里干过，两个人一边走一边聊车间里的事，一走就是一个钟头。走完了，大家在早点摊坐一会儿，喝豆浆，不喝酒。

半年后复查，血压降了一些。医生夸他：「你毅力不错。」

他笑了笑，没解释。他知道，要是这句夸奖当真，下回再断了，账又会记回他身上。他心里清楚，那张撕掉的表上写的事，后来都发生了；可没有一件，是那张表让它发生的。分布换了，晚饭后改成了早上；场换了，从一个人变成了一群人；美也换了，吸引他去河边的，是那一个钟头的聊天。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

◆ 十二、放回日子里

回到林家。

三个月来，这个家里说得最多的一句话，是外婆那句：「你得自己想开。」

读到这里，可以再问一遍这句话：谁在想？想开是谁发起的？

照这一篇的说法，小舟的「我」，是这个家、那所学校、那间关着门的屋子，在分布、场、美上的一个组合。要这个组合自己「想开」，是要叶子自己改盆。

林岚那天晚上在备课本上写了一句：「不是他想不开，是这个屋子里，还没有能让他想开的东西。」

写完，她没有去敲儿子的门。她去阳台上，把一盆半枯的绿萝搬到了离儿子房门最近的那扇窗下。

至于这之后，这个家可以做什么，第四篇一项一项说：分布怎样摊开，场怎样换，美怎样代替推。

带 走 的 话

「我改不了」不是没毅力；是要一个长出来的「我」，回头去改长出它的土。能做的不是发起，是备场。

小　账

开门还是关门？这一篇把「我」这扇门打开了。它是一场正在成形的发生。

发起，还是备场？这一篇拆的就是「发起」；下一篇，讲怎样备场。

想 一 想

你上一次说「我怎么就是改不了」，是在什么时候？那件事后来要是改成了，是什么样的场让它改成的？

◆



第　四　篇

治疗的典范革命：改变三号位

导　语

这一篇十二章，从书房走进治疗室，也走进家里。第 33 章先换掉一个词：从「发起」换成「备场」。第 34 到 36 章各讲一项。分布，是一个人的时间、注意和关系怎样摊开；场，是他身处其中的那张关系网，谁连着谁、谁先谁后；美，是什么东西在吸引他，让他不用人推就想往那边去。三项合在一起，就是第三篇说的「三号位」：一个人在这片场中的那个位置。第 37 章说这三项为什么要一起改，单改一项，常常会被另外两项拉回去。

第 38 到 42 章是五个场景，一章一个人、一个晚上：关上房门的高二学生，夜里三点醒来的人，放不下的手机，吵了十年的一对夫妻，四十岁那年被裁员。第 43 章问治疗师是谁：他也是场里的一个参与者。第 44 章结总账，把自责的账从一个人身上卸下来。

前三篇讲的是看法，这一篇讲的是手。心理学的手，早就摸到了分布、场和美；它的嘴，却仍把功劳记给一个先在的「我」。

这一篇要做的，是让心理学的手和嘴对上：手一直在备场，嘴不必再说发起。

33

第 33 章

从「发起」到「备场」

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你一定对一个人说过这句话：「你可以改变的。」

也许是对一个失恋后整夜不睡的朋友，也许是对一个总说「我就是这样」的同事，也许是对镜子里的自己。说的时候，你是真心的。你想把一点力气递过去。

对方点点头，说「我知道」。过了一个月，事情还是老样子。

这时候，账会慢慢记到他身上：他不够想改，他没毅力，他在逃避。连他自己也这么记。

林家的外婆也说过类似的话。她对关在房里的外孙，隔着门说：「你得自己想开。」第 1 章讲过这句话。这一章要问的，是它后半截那个看不见的动作：谁来想开？想开，由谁发起？

先把结论摆在桌上：这一章不取消「你可以改变」这句话，只给它换一个位置。

◆ 二、心理学怎么讲改变

一百多年来，心理治疗换过很多门派，可有一个念头几乎没换过：改变要由来访者自己发起。

精神分析讲领悟，领悟之后，人要自己去「修通」。人本主义讲每个人身上都有一股向上长的力，治疗师只是给它腾出地方。认知行为疗法讲你要识别自己

的想法、检验它、换掉它，再在生活里练。各家说法不同，句子的主语却一样：你。

还有一个广为人知的「改变阶段」模型，由普罗查斯卡等人在 20 世纪 80 年代前后提出〔核：大意〕。它把改变分成几个阶段：还没打算，开始犹豫，准备，行动，维持。这个模型很实用。可它的每一个阶段，都写成了同一个人内部的一段进度：从「没决心」走到「有决心」。

于是治疗里常听到两个词：「动机」和「阻抗」。改变发生了，记作动机足；改变没发生，记作阻抗。账本只有一栏，记在一个人名下。

用前几篇的话说：心理学先放了一个现成的「我」在那里，再请这个「我」出手。

可是第二篇摆过的那几份材料，一直在说另一件事。治疗关系，是各门派里最稳的疗效预测因素之一，沃姆波尔德等人的综述大意如此〔核：大意〕。旧习惯，在搬家、换工作的时候最容易打破，温迪·伍德等人的习惯研究大意如此〔核：大意〕。「意志力用一点少一点」的说法，2016 年多实验室的大规模重复，多数没有复现出来〔核：大意〕。

三份材料，指向同一处：起作用的，常常是关系、是住处、是一天的钟点，不是一口装着意志力的井。

实践在用场，理论在给主体记功。这一篇，就是要把这两本账对一对。

◆ 三、先说对在哪儿

说它虚幻之前，先把公道还给它。

第一，这句话常常有用。一个从来没人对他说过「你可以」的孩子，第一次听到，可能真会抬起头。治疗室里，一句「你有选择」，可能让一个缩成一团的人松开一点。

第二，它保护了人的尊严。把人看成只会被环境推来推去的东西，同样不对。旧时代的很多做法，就是把病人当成只能被处置的物件。心理学坚持「你是改变的主人」，是在给人争一个位置。

第三，它也没完全看漏场。罗杰斯讲治疗师要真诚、要无条件地接纳、要共情，他在 1957 年那篇文章里，把这几样写成改变发生的条件〔核：大意〕。条件，就是场里的东西。

所以本书要说的，不是这句话没用，也不是人没有能动性。

本书要说的是：它的效果是真的，它的归因是虚的。

◆ 四、本书的说法：倒置在哪里

第三篇讲过，「我」不是先放在那里的一样东西。「我」是分布、场、美这三项凑成的一个独特组合，而且这个组合一直在发生。

现在把这句话放回改变这件事上，就看得出倒置在哪里了。

请一个人发起改变，等于请一个被生产出来的东西，去改写生产它的那台机器。那个想改又改不动的「我」，本身就是旧的分布、旧的场、旧的美一起显出来的。叫它自己去拆自己的来路，好比叫一张照片自己去换底片。

连「我要改变」这个念头，也是一次发生。它什么时候冒出来，冒出来以后站不站得住，要看那一刻的场里有什么。

所以用大白话说：心理学让一个发生出来的主体去发起自己的发生，这是虚幻；可做的不是发起，是备场。

「备场」这个词要讲清楚。备，是准备；场，是一个人身处其中的那一整片：他的日子怎样摊开，他和谁连着，什么东西在吸引他。备场，就是把这三样摆一摆，让某种新的「我」有地方冒出来。它不保证冒出来。种地的人都知道，备好了土，苗也可能不出。可是没有备好的土，就只剩下对着空地喊「快长」。

◆ 五、虚幻的账，记在谁身上

虚幻不在效果，在记账。

改变发生了，旧账本写：他做到了。改变没发生，旧账本写：他没做到。两种写法，名字都是同一个人。

前一种看起来是夸奖，其实也有代价：别人没做到的时候，就有了对照，「他能，你为什么不能」。后一种的代价更直接。一个本来就被困住的人，除了困住的那件事，又多背了一件：困住是我的错。

这是双重负担。第一重，是难处本身；第二重，是「我连改都改不了」。

第二重负担还会回头改场。一个觉得自己没用的人，会更少出门，更少接电话，更少让别人看见他。他身边的人也会累：劝过了，帮过了，没用，慢慢就少来了。场一点点变窄，困住的那件事就更难松动。

自责本身也是一次发生。它长在一个只会记一栏账的场里。账本换一换，自责才有地方松下来。

◆ 六、能动性不取消，是换位置

读到这里，有人会担心：那人还要不要努力？

要。只是努力的位置换了。

旧的说法里，人站在源头：我决定，我发起，我坚持。新的说法里，人站在场里：我和身边的人、手边的东西、眼前的日子一起，把场摆好。

打个比方。窗台上的那盆绿萝，没有人能叫它「自己长好」。可是浇水的人、搬盆的人、拉开窗帘的人，都在做事。绿萝自己也在做事：它的叶子朝光的那一面转过去。谁都没有发起这次生长，谁都在场。

来访者也是这样。他不是改变的源头，他是场的一个参与者，而且是离得最近的那一个。他可以决定今天出门走二十分钟，可以决定把手机放在客厅充电。这些决定，是他往场里放了一样东西，不是他按下了「改变」的开关。

治疗师的位置也跟着换。旧的说法里，治疗师是一个点火的人：帮对方找到动机，点着，然后看他自己烧。新的说法里，治疗师是场里的另一个参与者：每周同一个钟点，同一间屋子，同一张愿意听的脸。这些本身就是摆进来的东西。第 43 章会专门讲这件事。

那「改变阶段」还用不用？可以用，只是换个读法。「还没打算」，不一定是这个人没决心，可能是他的场里还没有一样东西，能让「想改」这个念头冒出来、站得住。「行动之后又退回去」，也不一定是意志崩了，可能是场没跟着变，旧的场把人拉了回去。同一张表，读成场的进度，而不是一个人内部的进度，用处反而更大。

能动性不取消，是从「发起改变」挪到「备场」：人不再是改变的源头，是场里离得最近的那个参与者。

◆ 七、那句「你可以改变」去哪了

那句话不必扔掉。

它可以留下，换个身份：它是你投进场里的一块石头。

石头投进去，有时候激起水波，有时候沉底。激起水波的那一次，不是因为听的人终于「下了决心」，是因为那一刻的场正好接得住这句话。比如说话的人是他信得过的人；比如这句话之后，跟着一顿饭、一次陪伴、一个小小的安排。

动机访谈的做法可以作个旁证。米勒和罗尔尼克讲的动机访谈，不去要求人改，是在谈话里把对方自己说出的「改变的话」唤出来，再接住、再放大〔核：大意〕。第 16 章讲过它。它表面上像在等对方发起，其实一直在调这场谈话的场：问什么、先问哪一句、哪一句话被重复一遍。

这样一看，一句「你可以改变」的效果是真的；它起效的位置在场里，不在对方心里的一个发起开关上。

账要记对：话起了作用，记给场；话没起作用，也不记给他的意志。

◆ 八、一个完整的例子：戒烟的老韩

老韩五十六岁，开了二十多年出租车，抽了三十年烟。体检单上的几行字让女儿急了，女儿说：「爸，你可以戒的，你看隔壁王叔都戒了。」

老韩说：「我知道。」第二天在车里，他又点上了。

按旧的账本，这是老韩的决心不够。女儿开始生气，老韩开始躲，烟抽得更凶了。自责和争吵，把场往更坏的方向又推了一步。

后来换了一个办法。女儿不再催。她先去看了老韩的一天是怎样摊开的。早上五点出车，在车里坐十二个小时。烟在等客的空档里，在堵车的时候，在交班点和老同事说笑的时候。烟不在老韩的「意志」里，在他一天的那些空档里，在交班点那一圈人里。

于是她做了几件小事。给车里放了一袋炒瓜子。和老韩约好，每周三晚上收车后一起去河边走一圈，她带着孩子。老韩有个老同事也想戒，两人在交班点换了个站的地方，离抽烟的那一堆远一点。

半年后，老韩抽得少了一大半，还没完全戒掉。他自己说不清是哪天「下的决心」。他只记得，周三晚上的河边，外孙女拉着他的手问东问西，他没顾上摸烟盒。

这个例子里，没有人发起改变。女儿、外孙女、老同事、一袋瓜子、一条河边的路，还有老韩自己，都在场里。改变是从场里长出来的。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。戒烟这样的事，医生那里有专门的帮助。

◆ 九、今天：被推送的「自律」

今天的手机里，到处是「自律」的课。早起打卡，二十一天养成一个习惯，不自律的人生没有出路。

这些课把「发起」做成了一门生意：你买的，是一个更有决心的自己。打卡失败，课程不退，账照样记给你。

仔细看那些真坚持下来的人，他们常常有一个打卡群，有一个固定的时间，有一个会催他的朋友。课程把功劳写进了「你的自律」，真正起作用的，往往是那个群、那个钟点、那个朋友。

会说话的机器也一样。有人每天让机器提醒自己「你可以做到」。机器的提醒是一块石头，它能不能激起水波，要看你那天的日子是怎样摊开的、身边有谁。

◆ 十、放回日子里

回到林家。

林岚是中学心理老师，「动机」「阻抗」「自我效能感」这些词，她讲给学生听过很多遍。可是对着儿子关上的门，她发现自己说的每一句「你可以」，都在门板上弹回来。

她夜里想过：是不是儿子没有动机？是不是自己做母亲失败了？两条账，一条记在儿子身上，一条记在自己身上。

本书想递给她的，是第三本账：门里门外这一整个场，谁在场，什么在场，什么一直不在场。

门外，外婆每天三顿饭端到门口，敲两下，说一句「你得自己想开」。老周在外地跑车，每晚发一条微信，儿子不回。林岚下班回来，站在门口问一句「今

天怎么样」，没有回音。门里，有一台电脑，一张窗帘总拉着的床，一部充着电的手机。

这就是小舟此刻的场。没有人在里面放过一样新东西。大家放进去的，都是同一句话的不同说法。

林岚不必再问自己「我是不是失败的母亲」。她可以问的是：这片场里，还缺一样什么？

一个小办法：今晚，不说「你可以改变」这一类的话。拿一张纸，写下这个人一天的场里有哪些人、哪些东西、哪些钟点。先看场，再决定往场里放一块什么石头。

这一章只换了一个词。下面三章，分别讲分布、场、美这三样东西怎么摆。

带 走 的 话

人可以改变，可改变不从一个现成的「我」里发起；能做的，是和他一起，把场摆好。

小　账

开门还是关门？这一章开的是土的门——把改变的源头，从一个人心里搬回他身处的那片地。

发起，还是备场？女儿催老韩，是要他发起；一袋瓜子、一条河边的路，是备场。

想 一 想

你最近一次对别人说「你可以改变」，后面跟着做了什么吗？如果只能往他的日子里放一样东西，你会放什么？

◆

34

第 34 章

分布的改变：把塌成一处的日子摊开

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你大概有过这样一个星期。

一件事压下来：一场考试没过，一段感情断了，一份体检报告上多了一个箭头。接下来的几天，你吃饭想着它，走路想着它，夜里醒来第一件事还是它。朋友约你，你推了；平时爱看的球赛，打开了也看不进去。

那个星期，你的日子像一张摊开的桌布，被人从中间揪起来，所有的褶子都朝一个点收过去。

过了一阵，事情没有解决，你却好了一些。回头想，好起来的那几天，大概是有人硬把你拉去吃了一顿火锅，或者你不得不出差两天，或者楼下新开了一家面馆。

那几天里，桌布又被摊开了一点。

是你自己决定好起来的吗？还是那顿火锅、那趟差、那家面馆，先替你把桌布扯平了一角？

这一章讲的，就是这张桌布。

◆ 二、先把「分布」这个词讲清楚

分布，是本书三号位三项里的第一项。三号位，第三篇讲过，就是「我在这片场中有一个位置」的那种显出来的样子。用大白话说：一个人的时间、注意、关系和力气，是怎样摊在他的日子里的。

第 23 章讲过，分布下面还有三样：关系、影响、共存。关系，是你和哪些人、哪些事连着；影响，是哪些人和事能动到你，你又能动到谁；共存，是哪些东西同时在你的日子里，彼此不挤掉。

一个摊得开的日子，像一张有很多格子的桌面。工作占一格，家人占一格，一个老朋友占一格，一个爱好占一格，楼下那家面馆也占一小格。哪一格出了事，别的格子还托着。

一个塌掉的日子，格子一个个空了，最后只剩一格。那一格出了事，就是整张桌面出了事。

◆ 三、心理学怎么说：行为激活

心理治疗里，有一个做法离这件事最近，叫行为激活。

它的源头，常追到勒温森在 20 世纪 70 年代前后的工作〔核：大意〕。他的想法大意是：一个人情绪低落的时候，生活里能带来好感受的活动变少了；活动越少，好感受越少，人就越不想动。要打破这个圈，就从活动下手。

到了 1996 年，雅各布森等人做过一项拆分研究，大意是：只做行为激活这一部分，效果和完整的认知行为疗法差不多〔核：大意〕。后来迪米詹等人在 2006 年的试验里，也报告了相近的结果〔核：大意〕。这些研究让行为激活从「认知治疗的热身」，变成了一个单独站得住的办法。

它的做法很朴素：记下自己一周做了什么，每件事打个分，看看哪些活动让心情好一点、让人觉得有点用处；再一步一步，把这些活动排进日子里。

另一个相近的做法是注意训练。韦尔斯等人设计过一种练习，大意是让人有意地把注意放到几种不同的声音上，来回转换〔核：大意〕。它要松开的，是注意老是扎在一个念头上的那种状态。

◆ 四、先说对在哪儿

这两样做法都摸到了分布。

行为激活看见的是：情绪不只在脑子里，它长在一天怎样摊开上。一个人一天只在床和手机之间来回；另一个人一天去了菜市场，和邻居说了两句话，给阳台的花浇了水。两个人心情长出来的样子，不一样。

注意训练看见的是：注意也有摊开和塌缩。一个念头占满了所有的注意，别的声音就进不来；注意能来回转一转，那个念头就不再是整个世界。

它们还有一个了不起的地方：不先要求人「想通」。旧的劝法是，你先把道理想明白，心情好了，自然就愿意出门。行为激活把顺序倒过来：先出门，先去做，心情跟在后面。

这一步，已经离「发起改变」很远了。

还有一处要还公道。行为激活的治疗师，大多知道环境要紧。他们会和来访者一起想：这件事放在一天里的哪个钟点最容易做，要不要找个人一起，路上有什么拦着。这些都是在摆场。手上的功夫，比理论上的说法走得远。

◆ 五、可是功劳记给了谁

可是去看它的说法，主语又回来了。

活动计划表，是交给来访者填的。没做到，治疗里常说的是「完成度低」「回避」，下一次要「提高执行力」。功劳和过错，仍然记在那个填表的人名下。

说得重一点：行为激活的手摸到了分布，它的嘴还是在说「你要去激活自己」。

本书的说法是：分布不是一个人从里面「激活」出来的，它是一个人和他的场一起摊开的。一个人一周去了几次菜市场，不只看他想不想去，还要看菜市场有多远，有没有人一起去，家里有没有人等着他买回来的菜。

你会说：他不想去，别人拉也没用。有时候是这样。可是「不想去」这个念头，本身也长在一片地上：一个人连续几个月没出门，出门这件事就会变得又重又陌生；一个人知道下楼会碰到一个能说两句话的邻居，「想去」才有一点地方冒出来。想不想，也是分布的一部分。

所以，摊开日子这件事，填表的人只是其中一个参与者。家人、朋友、邻居、一条路的远近、一个钟点的安排，都在摊。

账这样记，填表的人没做到的那一周，就不必再多背一层「我连计划都完成不了」。

◆ 六、本书的说法：塌缩，是一种分布

再往深处走一步。

情绪长期低落的时候，很多人的日子都有一个共同的样子：分布塌缩到一处。注意塌到一个念头上，时间塌到一间屋子里，关系塌到一两个人身上，或者谁都不剩。

这不是说低落就等于塌缩，也不是说塌缩一定会让人低落。它们缠在一起，谁先谁后，因人而异。本书只说一件看得见的事：在很多人的难处里，日子的摊开范围变窄了。

这就给了一个新的着手处。旧的着手处在里面：改你的想法，提你的动机。新的着手处在外面，也在里面：看你的日子摊在哪里，看哪一格空了，看谁能帮着把一格重新摆上。

一个塌成一处的人，不需要先变成一个「更有动力的人」，再去摊开日子；日子摊开一点，那个更有动力的「我」，才有地方冒出来。

分布不是一个人从里面激活出来的；日子摊开一点，新的「我」才有地方冒出来。

◆ 七、摊开不是越多越好

这里要先打一个预防针。

摊开，不是把日子塞满。一个人一周去十个地方、见二十个人、报五个班，日子看起来很宽，可能只是另一种塌缩：塌在「不能停下来」这一处。忙得没有一刻空着的人，常常也是一个念头都不敢让它冒出来的人。

所以本书说的摊开，看的是格子之间能不能互相托着。工作出了事，家里能接一下；心里堵了，楼下那家面馆还能让人吃一碗热的；一个朋友不在，另一个朋友还在。格子多少倒在其次，要紧的是它们一起在。

这正好是分布下面的第三样：共存。几样东西同时在你的日子里，彼此不挤掉。

还有一处分寸。有些人的日子本来就摊得窄，一个老匠人一辈子守着一间铺子，一位老人只和老伴说话，他们未必过得不好。分布宽窄，没有一把统一的尺

子。要看的，是这个人自己的日子，比起他过得好的那些时候，是不是塌下去了。

◆ 八、看得见的标志：摊开的范围

改变分布，要有一个看得见的标志。不然，又会退回「你觉得自己好些了吗」这种只问里面的问法。

本书给的标志是：时间与注意的摊开范围。

时间的摊开，可以数：这一周里，你去过几个地方，和几个人说过超过五分钟的话，做过几种不同的事。注意的摊开，也可以粗略地看：一天里，那个念头占了几成；有没有哪一段时间，你忘了它。

看什么	塌下去的样子	摊开一点的样子
地方	一间屋，最多到楼下取快递	菜市场、公园、一个朋友家
人	只和一两个人说话，或谁都不说	多了一个能聊十分钟的人
事	一件事反复想，别的都停了	做饭、浇花、修一样东西
注意	一个念头占满一整天	有半小时，没想起它

为什么不直接问「你心情好些了吗」？因为心情是里面的东西，问一百遍，答案常常是同一个「还行」。摊开的范围是外面看得见的东西，家里人看得见，治疗师看得见，本人回头一数也看得见。它不替代对心情的关心，只是多给了一个能落地的地方。

这张表不是诊断，只是一面镜子。它看的不是一个人「有多好」，是他的日子「有多宽」。宽了，就是分布在改。

◆ 九、一个完整的例子：方姐的两点一线

方姐四十九岁，在一家超市做会计。两年前，她母亲中风，她成了主要照顾的人。

两年里，她的日子慢慢变成两个点：超市和母亲家。下班直接去母亲家，做饭，喂药，擦身，十点回自己家，倒头就睡。周末全在母亲家。以前每周的广场舞，停了；以前常一起吃饭的两个老同学，一年没见了。

她说自己「没什么，就是累」。可是女儿发现，她越来越少笑，说话越来越短，有一次在超市对着收银机发了好一会儿呆。

女儿劝过她：「妈，你要学会照顾自己，你得自己想开。」方姐点头，第二天照旧。

后来是一件小事起的头。社区来了一位做居家护理的阿姨，每周二、四下午可以去母亲家两个钟头。女儿替她报了名，又替她和老同学约了周四下午喝茶，就在母亲家楼下的茶馆。

第一个周四，方姐坐立不安，每二十分钟上楼看一次。第三个周四，她在茶馆坐满了一个半小时。第五个周四，老同学拉她去看了一次她们年轻时常去的公园。

三个月后，方姐的日子多了三个点：楼下的茶馆，那个公园，周六早上恢复的半场广场舞。母亲的病没有好，照顾的事一件没少。可是方姐说，她又能看进去电视剧了。

没有人要求方姐「发起改变」。护理阿姨、女儿、老同学、楼下的茶馆、那个公园，都在帮她把日子摊开。方姐自己也在摊：第三个周四，是她自己决定不上楼的。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。照顾久病家人的人，自己的难处也值得被认真对待。

还要说一句：方姐自己从来没觉得是「被安排」的。那些格子摆上以后，坐不坐、坐多久，是她自己在格子里一点一点试出来的。备场的人摆格子，人在格子里长；两样缺一样，都不成。

◆ 十、今天：被一块屏幕收拢的日子

今天，分布还多了一种塌法。

一个人可以一整天不出门，却觉得自己「很忙」：消息一条接一条，短视频一个接一个，购物车里的东西加了又删。时间看起来摊得很开，其实全收在一块屏幕上。

屏幕里的东西换得很快，注意却塌在同一个动作上：往上划。

所以，看分布不能只看「做了多少事」，还要看这些事落在几块地上。身体有没有动？有没有碰到真的东西？有没有和一个看得见脸的人说话？第 40 章会写一个放不下手机的人，这里只先打个预防针：屏幕里的忙，常常是一种塌缩的忙。

◆ 十一、放回日子里

回到林家。

林小舟关在房里的这三个月，日子摊在哪里？一张床，一台电脑，一部手机，门口的三顿饭。他和外面的人连着的，大概只剩网上的几个人。

林岚看到这里，第一个念头是去给儿子排一张作息表。她停住了。表是交给儿子填的，账又会记到儿子身上。

她可以先从自己能摆的那一格开始。比如，家里多一样需要人照管的东西；比如，每天傍晚，她自己在客厅做一件看得见的事，不叫儿子，只是在那里。分布的一格，可以先由场里别的人摆上，留着。

一个小办法：今晚，替自己或你担心的那个人，画一张一周的摊开表。只数三样：去过几个地方，和几个人说过话，做过几种事。不打分，不评价，只看宽窄。下一周，挑一格，问问身边的人能不能一起摆上。

带走的话

一个人低落的时候，先别问他想不想动，先看他的日子摊在哪里、空了哪一格、谁能帮着摆上。

小　账

开门还是关门？这一章开的是路的门——日子怎样一格一格摊开，改了路，人跟着改。

发起，还是备场？要方姐「自己想开」是要她发起；护理阿姨、茶馆、老同学，是一起备场。

想一想

你最近一个月的日子，摊在几块地上？如果要多摆一格，你身边谁能和你一起摆？

◆

35

第 35 章

场的改变：治疗关系就是一个新场

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你有没有发现，自己在不同的屋子里，像是不同的人？

在老家的饭桌上，你说话会慢下来，会让长辈先动筷子，会被问「什么时候结婚」而不吭声。回到自己租的房子，和室友一起点外卖，你说话快，笑声大，敢说「不」。到了公司例会上，你又换了一副样子：先看领导的脸色，再决定要不要开口。

你没有变成三个人。可是三间屋子里，显出来的那个「你」不一样。

一般的说法是：这是你在「适应环境」，里面那个真的你没变，只是外面换了衣服。

本书要问的是：有没有一个不在任何屋子里的「真的你」？还是说，每一间屋子，都在参与长出一个「你」？

◆ 二、先把「场」这个词讲清楚

场，是本书三号位三项里的第二项。第 34 章讲了分布，日子怎样摊开；这一章讲场，一个人身处其中的那张关系网。

第 23 章说过，场下面也有三样：连接、次序、结构。

连接，是谁和谁连着，连得紧还是松。次序，是谁先谁后：谁先说话，谁做决定，谁的情绪要先照顾。结构，是这些连接和次序稳下来以后的样子：一个家里，谁站在中间，谁站在边上，谁和谁站成一伙。

「场」这个字，心理学里早有人用过。第 5 章讲过勒温，他从物理学借来「场」，说人的行为要放在他的整个生活空间里看〔核：大意〕。本书接着用这个字，只往前多走一步：场不只是推着一个现成的人走，场在参与长出那个人。

◆ 三、心理学怎么说：治疗关系最稳

第 14 章讲过一件让很多治疗师意外的事。

几十年里，各门各派的疗法被拿来比来比去。比较的结果，常常是各家的效果差得不多；而一样东西，在各家里都一再站出来：治疗师和来访者之间的那段关系。沃姆波尔德等人的综述大意是，这些「共同因素」，比具体用哪一派技术更能说明疗效〔核：大意〕。

博尔丁在 1979 年提出「工作联盟」的说法〔核：大意〕。他把这段关系拆成三样：双方对目标的认同，对要做什么的认同，两个人之间的那根纽带。后来很多研究用量表去量它，结果大意是：联盟越好，疗效往往越好〔核：大意〕。

家庭治疗走得更远。第 17 章讲过米纽庆一路的结构派家庭治疗。它不把难处放在被送来的那个孩子身上，而是去看一家人的位置怎么排：谁和谁结成一伙，谁被推到了边上，父母之间的界线在哪里〔核：大意〕。改的是那张网。

再往外，第 15 章讲过搬家和换工作。温迪·伍德等人的习惯研究大意是：旧习惯靠的是熟悉的场合一次次触发，场合一换，习惯最容易松动〔核：大意〕。

◆ 四、先说对在哪儿

这三路材料，都摸到了场。

治疗关系的研究看见的是：一个人每周一次、一次一个钟头上下，在那间屋子里被一个人认真地听着。这件事本身，比屋子里说的任何一套道理都更有分量。

家庭治疗看见的是：一个人的难处，常常是一张网的难处在他身上冒了头。不动那张网，只动那个人，他回到家，网会把他拉回原来的位置。

习惯研究看见的是：一个人以为自己在「做选择」，其实很多选择是那间屋子、那条路、那个钟点替他做的。

这些看见，都很实在，也都经得起日常经验的检验。它们比「你要自己改」更接近实际发生的事。

◆ 五、可是功劳又记给了谁

可是去看它们的说法，主语又悄悄回来了。

治疗关系好，常被写成「来访者愿意投入」「来访者建立了信任」。关系没建起来，就写成「来访者防御重」「来访者有依恋问题」。家庭治疗里，一家人回去以后又吵成老样子，也常被写成「这家人阻抗大」。

连「工作联盟」，也常被当成一个工具：先把关系建好，好让来访者能去做「真正的改变」。关系成了点火的引子，改变仍是来访者自己去烧。

本书的说法不一样：关系不是改变的引子，关系本身就是改变。

一个人在一段新的关系里，显出了一个他以前没显出过的自己：一个可以说出真话、而对方没有走开的自己。这个自己，不是先藏在里面、等关系把它放出来；它就在这段关系里长出来。

治疗关系不是点燃改变的引子；它本身就是一个新场，新的「我」在这个场里长出来。

◆ 六、本书的说法：场在参与长出「我」

回到开头那三间屋子。

本书的回答是：没有一个不在任何屋子里的「真的你」。每一间屋子，都参与长出一个「你」；而你在不同屋子之间来回，又把这几个「你」缠在一起，长出一个有来路的、认得出的你。

这样看，改变一个人，就不是去里面找那个「真的你」、叫它出来干活。改变一个人，是改变他身处的那些屋子：多一间新的，改一改旧的里面的次序和连接。

治疗室是最小的一间新屋子。家庭是最老的那间。工作单位、学校、宿舍、住的那条街，都是屋子。

你可能会问：那人自己就一点不用动吗？要动。只是动的样子换了：不是从里面挤出一个新的自己，是走进一间新屋子，或者在旧屋子里挪一个座位。阿宁去妈妈小组的那天早上，是她自己抱着孩子出的门。这一步算她的，可它是在一张已经松了一点的网里迈出去的。

这就是为什么同一个人，在一个新的场里，能做出在旧的场里怎么劝都做不到的事。不是他「终于想通了」，是那个场里，次序换了，连接换了，那个敢于做这件事的「他」有地方站了。

还要防一个误会：说场重要，不是说来访者只是被场摆弄的一枚棋子。

来访者也在场里，而且常常是网上牵得最多的那一个结。他沉默，家里人跟着小心；他笑一下，一屋子人都松口气。他的每一次在场，都在给这张网添一笔。

所以本书说他是场的参与者，不是改变的源头。参与者的意思是：他做的事算数，可是不必一个人扛下全部的账。一张网换了样子，他出了力，别人也出了力，那几间屋子本身也出了力。

◆ 七、看得见的标志：关系的结构变了没有

改变场，也要有一个看得见的标志。

本书给的标志是：关系的结构变化。不问「你觉得家里好些了吗」，看几样具体的事。

看什么	旧的样子	变了的样子
连接	只和一个人连着，或谁都连不上	多了一个能说真话的人
次序	总是最后一个开口，事情由别人定	有一件事，由他自己先说了算
结构	被夹在两个人中间传话	那两个人开始直接说话
屋子	只在一间屋子里出现	在一个新地方，有人认得他

这些都是外面看得见的。家里人能看见，治疗师能看见，本人回头一想也能看见。

还有一样不在表里，却最要紧：这个人在这张网里，是不是只剩一种样子可以显出来。一个孩子在家里只能是「乖的那个」，或者只能是「出问题的那个」，这张网就窄了。网松一点，他才有别的样子可以长。

这里要说清一件事：结构变了，不一定马上让人舒服。一个一直在中间传话的孩子，突然不用传了，可能先觉得空落落的。场在变的时候，人常常是正在成形的样子，站不太稳。这不是倒退。

◆ 八、一个完整的例子：阿宁的那间客厅

阿宁三十一岁，生完孩子四个月，休产假在家。

她的场，是这样排的。丈夫在一家互联网公司，每天晚上十点以后到家。婆婆从老家来帮忙，住在家里。白天，屋子里是婆婆、阿宁和孩子；孩子哭了，婆婆先抱；喂什么、穿多少、几点睡，婆婆说了算。阿宁的意见，说了两次，婆婆一句「我带过三个孩子」，她就不说了。

晚上丈夫回来，问一句「今天怎么样」，她说「还行」。夜里孩子醒三次，都是她起来。

她开始觉得自己「什么都做不好」，一个人在卫生间里哭过几次。她的姐姐打电话劝她：「你要调整好心态，你得自己想开。」

后来的变化，是从这张网的几处小地方开始的。

第一处，是社区医院的一次随访。医生听她说完，没有讲道理，先建议她去社区的新手妈妈小组。每周二上午，六七个妈妈带着孩子坐在一间活动室里。阿宁第一次去，说的话不到十句，回来却觉得松了一口气：原来别人也这样。

第二处，是丈夫。在一次家庭会谈里，丈夫才知道她夜里起三次。他和公司说好，每周有三天七点前下班，夜里第一次喂奶归他。

第三处，是婆婆。丈夫私下和母亲商量，周末婆婆回自己的老姐妹那里住两天。周末的两天，孩子的事，由阿宁和丈夫两个人定。

三个月后，阿宁并没有变成一个「心态很好」的人。她还会累，还会烦。可是她说，周二上午那间活动室里的她、周末自己做主的她，和以前那个只会说「还行」的她，不太一样了。

谁发起了这次改变？医生、小组里的妈妈、丈夫、婆婆、阿宁自己，都在场里，都动了一处。网的结构换了，那个「做不好」的阿宁，有了别的样子可以长。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。产后的情绪低落，有时需要专业的帮助，别一个人扛。

◆ 九、工作和住处，也是场

治疗室和家，是最常被说起的两间屋子。还有两间，常被漏掉：工作的地方，住的地方。

一个人在单位里，每天八九个钟头。谁给他派活，谁看他的报告，开会时他坐在哪一排，出了错先被谁问，这些就是他在工作场里的次序与连接。一个在单

位里永远只能「听安排」的人，回家以后也很难突然变成一个会做主的人。换一个组，换一个带他的人，有时比十次谈心更管用。

住处也是场。合租的隔断间，和一个能在阳台上晒太阳的小屋，长出来的人不一样。一个老小区里，楼下有会打招呼的邻居、有下棋的老人，一个人出门就会被认出来；一个新楼盘里，电梯里谁都不看谁。第 15 章讲过，搬家时旧习惯最容易松动。反过来也一样：新的场，也要一段时间才会把人接住。

这些话，不是叫每个难过的人都去辞职、搬家。那样又成了另一种「你要自己发起」。本书只是说，看一个人的场，不要只看治疗室里那一个钟头，也要看他一周里待得最久的那几间屋子。

◆ 十、今天：屏幕里的场

今天，很多人的场，有一大块搬进了屏幕。

一个家庭群，就是一个场。谁先发言，谁的话没人接，谁总在深夜发一长段，群里的次序和连接，一眼就看得出来。一个人在家庭群里永远只回「收到」，这也是他在这张网里的位置。

会说话的机器也进了场。有人每晚和它聊一个钟头，觉得它比身边的人更懂自己。这也是一个场：它从不走开，从不打断，也从不需要你照顾它。

这样的场，能接住一个人；可它的次序永远是你先，连接永远只有一根。一个人只在这里长，长出来的那个「我」，会不会只认得这一种场？这件事，本书不急着下结论，只提醒一句：看一看你的场里，除了机器，还有几个会走开、会打断、也需要你的人。

◆ 十一、放回日子里

回到林家。

小舟的门关着。门外的场是这样排的：外婆守着门，一天三次敲门，一句「你得自己想开」；林岚下班后站在门口问话；老周在外地，用微信连着，连得很松。三个大人各自对着门，彼此之间的话却越来越少。外婆觉得林岚管得太松，林岚觉得外婆的话太重，老周觉得自己插不上嘴。

这张网的结构，是三个人围着一扇门，背对着背。

林岚是心理老师，懂「家庭系统」这个词。她以前想的是：等儿子出来了，家就好了。现在她可以反过来想：门外的这张网，也是儿子那个「我」长在其中的场。先动门外的一处，比对着门喊话离他更近。

一个小办法：今晚，不对着那个让你担心的人说话，先和场里的另一个人说几句。比如两个大人之间，先把各自是怎么想的说一说。看一看，这张网里，有没有一处次序或连接，是你今晚就能动一下的。

带 走 的 话

一个人在旧屋子里怎么劝都做不到的事，换一张网、改一处次序，常常就有了地方长出来。

小　账

开门还是关门？这一章开的是土的门——一个人不是装在场里，是和场缠在一起长出来的。

发起，还是备场？姐姐劝阿宁「自己想开」是要她发起；妈妈小组、丈夫的夜班、婆婆的周末，是备场。

想 一 想

你在哪一间屋子里，最像你喜欢的那个自己？那间屋子里，次序和连接是怎样排的？

◆

36

第 36 章

美的改变：吸引代替推动

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你大概有过两种早起。

一种是闹钟响了三遍，你在心里跟自己讲道理：再不起就迟到了，迟到要扣钱，扣钱这个月就紧了。你咬着牙坐起来，一路都觉得沉。

另一种，是第二天要去一个你盼了很久的地方，也许是去见一个很久没见的朋友，也许是去海边。天还没亮你就醒了，没人叫，也不用跟自己讲道理，人已经坐在床边穿袜子了。

两种早起，起来的都是你。可是第一种，是你在推自己；第二种，是有一样东西在拉你。

心理学讲改变，讲了一百多年的「推」：动机，决心，意志，自律。这一章讲「拉」。

◆ 二、先把「美」这个词讲清楚

美，是本书三号位三项里的第三项。

这个字容易被读窄。本书说的美，不只是好看的画、好听的歌。它说的是：什么东西在吸引一个人，让他不用人推，自己就想往那边去。

第 23 章说过，美下面也有三样：统一、多样、和谐。一个东西让人觉得「对了，就是它」，是统一；一个东西让人觉得「还有好多可以看、可以试」，

是多样；一个东西让人觉得「放在这里正合适，不别扭」，是和谐。三样里任何一样冒出来，人都会被拉过去一点。

导论里那盆绿萝，就是最简单的例子。它的叶子朝着那扇有光的窗转过去，没有人命令它，它也没有下决心。向光而长，是被吸引，不是被命令。

用一句大白话说：美，是一个人身上「好像会被吸过去」的那股劲。

◆ 三、心理学怎么说：价值、意义与故事

心理治疗里，有三路做法离这件事最近。

第一路是价值澄清。接纳与承诺疗法里，有一大块工作是帮人弄清自己在乎什么，再把行动挂到这些在乎的事上〔核：大意〕。它不叫人先消灭坏情绪，而是问：即使带着这些难受，你还想往哪里走？

第二路是意义疗法。弗兰克尔在集中营里活下来，后来写书说，大意是：人最深的动力不是求快乐，而是求意义；一个知道自己「为了什么」的人，几乎能忍受任何「怎么样」〔核：大意，他引尼采的话〕。

第三路是叙事疗法。怀特和艾普斯顿在 20 世纪 80 年代末、90 年代初提出，大意是：人的难处，常常长在一个被讲窄了的故事里；治疗是帮人找出故事里被漏掉的那些片段，把故事重新讲一遍〔核：大意〕。他们有一句常被引的话，大意是：问题是问题，人不是问题〔核：大意〕。

◆ 四、先说对在哪儿

这三路做法，都摸到了美。

价值澄清看见的是：人往前走，靠的常常不是「不难受了」，而是「有一个方向在那里」。方向像一扇窗，光从那里来，人就会侧过身去。

意义疗法看见的是：同样的苦，有了一个「为了什么」，人就扛得住；没有，就扛不住。意义不消灭苦，它让人朝一个地方转过身。

叙事疗法看见的是：一个人被什么吸引，和他怎么讲自己的故事缠在一起。一个人把自己的故事讲成「我从小就失败」，他看不见那些他曾经被吸引过、也做成过的事；故事一换，那些事重新冒出来，人就又被它们拉了一下。

这三路，都比「你要更有动力」走得远。它们不是去加大推力，是去找拉力。

◆ 五、可是功劳又记给了谁

可是去看它们的说法，主语又回来了。

价值澄清的工作表上，写的是「你的价值」，好像价值是一个人身上早就有、只是没被找出来的一样东西；找出来以后，「你要承诺」去照着做。意义疗法常被讲成「你要自己去发现意义」，弗兰克尔常被引的一层意思是：意义不能由别人给，只能由人自己去找〔待核〕。叙事疗法最松，也常被讲成「你是自己故事的作者」。

找到、承诺、作者，三个说法，又把功劳放回一个先在的「我」：它本来就藏着价值、藏着意义、握着笔。

本书的说法是：吸引不是一个人从里面找出来的，吸引是在人和一样东西之间长出来的。

一个孩子第一次被画画吸引，不是因为他「本来就有」画画的价值。是那天有一盒新蜡笔，有一张大白纸，有一个大人看了他画的太阳说「这个太阳在笑」。吸引在那一刻长出来，长在孩子、蜡笔、纸和那句话之间。

◆ 六、本书的说法：拉，代替推

现在可以把这一章最要紧的一句话说出来了。

「主体发起改变」是一种推：从一个先在的「我」里面，挤出一股力，推着自己往前。它要求这个「我」既是推的人，又是被推的东西。这就是前几章说的虚幻。

美是一种拉：外面有一样东西亮着，人被它吸过去。拉不需要先有一个使劲的「我」。被拉的过程里，那个往前走的「我」才一点点长出来。

所以，美的改变，是对「主体发起」最直接的替代。不是去问「你为什么不努力」，是去问「这里有什么，会让你自己想过去」。

改变不必靠一个先在的「我」去推；有一样东西亮着，人被它拉过去，往前走的那个「我」就在路上长出来。

再往深处走一步：吸引不是长大以后才有的。

第 22 章讲过，一个人最早的「我们」，是在子宫里和母亲一起发生的。那时候侧重的是听觉和触觉：母亲的心跳、说话的声音、一下一下的晃动。出生以后，视觉才慢慢跟上来。

本书在第三篇用过一个说法：视觉侧重统一，听觉侧重多样，触觉侧重和谐。一个婴儿盯着母亲的脸，是被一张认得出的脸拉过去；他听母亲哼歌，是被声音里的高高低低拉过去；他贴在母亲怀里安静下来，是被那种正合适的贴合拉过去。

所以美的三样，统一、多样、和谐，在一个人会说话以前就已经在拉他了。被拉，是人最早的一种往前走。推，倒是后来才学会的。

这不是说推就全没用。推能让人起床、能让人上班，日子离不了它。可是推能维持日子，很难长出新的日子。一个人要长出一个新的自己，常常需要被一样东西拉一下。

这也给治疗一个提醒：拉一个人，不一定要从道理和价值下手。一段熟悉的旋律，一只可以抱的猫，一碗小时候吃过的汤，有时比一张价值清单更快地碰到他。

◆ 七、美不能被要求

这里要先打一个预防针。

美最怕的，是被要求。

一个家长说「你要热爱学习」，一个领导说「你要热爱这份工作」，一个亲戚说「你要懂得感恩」。这些话的样子是在说美，结构却还是推：把「被吸引」变成一项任务，交给一个人去完成。完成不了，账又记在他身上。

被要求的美，和「要求主体发起改变」是同一个结构。第五篇讲中华「我们」文化的时候，还会回到这一点。

所以，美的改变不能下命令，只能备场：把那扇窗打开，把那盒蜡笔放在桌上，让人有机会碰到那样东西。碰到了，拉不拉得动，不由备场的人说了算。

这听起来有点被动。可是想一想绿萝：拉开窗帘的人，从来不用对绿萝说「你要向光」。

还有一层：美也长在分布和场里。一个日子塌成一处的人，碰到新东西的机会很少；一个在场里没有位置的人，碰到了也不敢靠近。老秦能被菜地拉过去，前提是他还会下楼，楼下还有一个会喊他「秦师傅」的邻居。拉力要有地方落脚。这件事，下一章接着讲。

◆ 八、看得见的标志：自发趋近的方向

美的改变，也要有一个看得见的标志。

本书给的标志是：自发趋近的方向，出现了没有。

自发，是没人推、没人要求；趋近，是人往那边靠了一点；方向，是那边有一样具体的东西。一个关在房里很久的人，有一天问了一句「那只猫叫什么名字」；一个什么都不想做的人，路过一个琴行，多站了两分钟；一个说话越来越短的老人，翻出一本旧相册，主动给孙子讲起照片上的人。这些都是方向冒头的样子。

看什么	还没出现	冒头了
问	什么都不问	主动问起一样东西
停	路过什么都不停	在某处多站了一会儿
回	做完就走	隔几天，自己又回去碰了一下
讲	只讲难处	讲起一件让他眼睛亮一下的事

这些标志很小，小到容易被大人一把抓住、变成新的要求：「你喜欢猫？那你明天去喂。」一抓，拉就又变成了推。看见方向冒头，最好的回应常常是：再把那扇窗开大一点，然后退后一步。

◆ 九、一个完整的例子：老秦的那片菜地

老秦六十三岁，退休前是一家机床厂的钳工。退休第二年，老伴去世了。

一年里，他几乎不出门。儿子每周回来一次，劝他：「爸，你得找点事做，你得自己想开。」给他报了老年大学的书法班，他去了两次，不去了。给他买了一副新钓竿，放在阳台上落灰。

儿子觉得父亲「没有动力」。老秦自己也说：「我就这样了。」

转机，是一个邻居。楼下的张姨在小区后面的空地上种了几垄菜，有一天她的锄头柄断了，在楼道里嘟囔。老秦听见了，下楼看了看，回屋拿了工具，二十分钟给她修好了。

张姨说：「秦师傅，你这手艺，我那个架子也歪了，你哪天帮我看看？」

老秦去了。架子修好以后，他站在菜地边上看了一会儿，说：「你这丝瓜架子搭得不对，挡光。」第二周，张姨分了半垄地给他。

半年后，老秦的阳台上多了一排育苗的小盆，菜地边上多了一个他自己焊的工具架。他每天早上六点下楼，儿子回来要提前打电话，「不然你爸在地里」。书法班他还是没去。

谁让老秦动起来的？不是儿子的劝，也不是老秦的决心。是一把断了的锄头柄，一双钳工的手，一句「你这手艺」，一片缺人管的菜地。吸引长在这些东西之间。老秦自己也在场：那天下楼的，是他。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。失去老伴之后的难过，有时需要专业的人陪着走一段。

◆ 十、今天：被设计出来的吸引

今天，吸引成了一门大生意。

短视频、游戏、购物软件，都在研究什么东西能把人拉过去、拉住不放。它们很懂美的那一面：一点点新鲜，一点点奖励，下一条永远可能更好。

这种吸引很强，可它常常只拉不长。一个人被拉着划了三个小时，放下手机，身上没多出一点东西，那个「我」也没长出新的样子。

本书说的美，看的是被拉过去以后，人有没有长出东西：手上多了一门活，心里多了一个人，日子里多了一格。老秦被菜地拉过去，长出了一个「会种菜的秦师傅」；一个人被短视频拉过去，长出来的常常只是更熟练的手指。

第 40 章写放不下手机的人，会接着讲这一层。

◆ 十一、放回日子里

回到林家。

小舟关在房里，外婆说「你得自己想开」，林岚说「你可以试着出来走走」。这些都是推。推不动的时候，大人就更用力地推。

林岚是心理老师，她知道「价值澄清」的那张表。可她也知道，把表递进门里，就是又一个要求。

她可以换一个问法：在这个家里，有什么东西，可能会让儿子自己想走过来？不是她觉得儿子「应该」喜欢的东西，是他以前曾经眼睛亮过的东西。她想起儿子小时候拆过家里的收音机，想起他初中时养过一缸鱼，后来鱼死了，缸还在储藏室里。

一个小办法：今晚，想一想你担心的那个人，以前在什么事上眼睛亮过。不要拿去要求他。只把那样东西，放在他碰得到的地方，然后退后一步。

带走的话

推能维持日子，很难长出新的日子；先找一样会亮的东西放在那里，人被拉过去，新的自己在路上长出来。

小　账

开门还是关门？这一章开的是形状的门——往前走的「我」，是在被吸引的路上长出来的，不是先装好再出发。

发起，还是备场？儿子劝老秦「找点事做」是要他发起；一把断了的锄头柄、半垄地，是备场。

想一想

你上一次没人叫就自己早起，是为了什么？那样东西，现在还在你的日子里吗？

◆

37

第 37 章

三项一起改：为什么单改一项会被拉回去

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你一定见过这样的事，也许那个人就是你自己：一个人去外地参加了一次培训，或者一次旅行，回来的头几天像换了个人。早起，跑步，说话有劲，计划写了满满一页。

过了两周，一切回到原样。

他自己也纳闷：那几天明明感觉那么对，怎么一回家就没了？旁人的解释是现成的：三分钟热度，没毅力，坚持不下来。

你大概也这样说过自己。本书想换一个问法：他回到的，是哪一个家？

还是那间屋子，还是那几个人，还是那条上班的路，还是那些晚上会拉住他的东西。他在外地长出来的那个新「我」，是在另一片地上长出来的。搬回旧地，旧地把旧的「我」又长了一遍。

前三章分别讲了分布、场、美。这一章讲它们为什么分不开。

◆ 二、三项是缠在一起的

第三篇讲过：「我」是分布、场、美的一个独特组合，而且这个组合一直在发生。

组合这个词，容易被读成三样东西摆在一起，像一盘菜里的三种配料，各管各的。可是分布、场、美不是三种配料，它们缠在一起，一样动了，另两样跟着动；一样没动，会把动了的那一样拉回去。

拿第 34 章的方姐看。她的日子摊开，靠的是一个场的变化：护理阿姨来了，女儿出了手，老同学约了她。摊开以后，公园、广场舞又重新拉住了她，那是美。三样，一样也少不了。

拿第 36 章的老秦看。菜地拉住了他，那是美；可这股拉力要落脚，先得有一个会喊他「秦师傅」的邻居，那是场；还得有一个每天早上六点下楼的日子，那是分布。

你自己的日子也一样。你在单位里被一件事拉住，晚上回家累得不想说话，家里的场就跟着变冷；家里冷了，第二天你更愿意待在单位。三项一直在互相推拉，只是你平时不把它们分开看。

所以单说「三项都重要」还不够。要说的是：它们互相托着，也互相拉着。

◆ 三、心理学怎么说：复发与维持

心理学对「回到原样」这件事，并不陌生。

很多疗法都在讲复发和维持。戒烟、戒酒、控制体重的研究里，回到旧习惯是常见的事。马拉特等人在 20 世纪 80 年代提出「复发预防」的一套做法，大意是：帮人认出容易出事的高风险场合，提前想好应对〔核：大意〕。

还有一个常被用到的说法叫「泛化」：一个人在治疗室里学会的东西，能不能带到治疗室外面去。很多治疗师都碰到过这件事：在屋子里练得很好，一出门就不灵。

家庭治疗那边，也早就看见了一个现象：一个孩子住院或寄宿一段时间，好转了；回到家，没多久又回到老样子，据研究文献大意如此〔待核〕。家庭治疗把它读成「家庭系统把他拉回了原来的位置」。

◆ 四、先说对在哪儿

这些说法都看见了一件实在的事：改变会被拉回去，而且拉回去的力，常常在治疗室外面。

复发预防看见的是：旧的场合会把旧的行为再叫出来，所以要提前认出那些场合。这已经是在看场了。

泛化的问题看见的是：在一间屋子里长出来的东西，搬到另一间屋子，不一定站得住。这是在看分布与场的差别。

家庭系统的说法看得更远：拉回去的不是那个人的「意志不够」，是那张网本身的形状。

这些看见，本书都接着用。

◆ 五、可是拉回去的账，记给了谁

话一说到「为什么会复发」，账又常常记回一个人身上。

复发预防的材料里，有一个说法叫「破戒效应」，大意是：人破了一次戒，觉得「反正已经破了」，就全面放弃〔核：大意〕。这个现象是真的。它的解释，又落回一个人怎么想：他把一次失误想成了全盘失败。治疗的重点，于是放在改他的想法上。

泛化不好，常被写成「来访者没有坚持练习」。回家后复发，常被写成「来访者的动机不稳定」。

本书的说法是：被拉回去，常常不是谁的错，是三项里只改了一两项。改了的那一项，在没改的那两项里站不住，被它们一点点拉回原样。

一个在培训里长出新样子的人，培训那几天，三项都换了：日子摊开的方式换了，身边的人换了，眼前亮着的东西也换了。回到家，三项一起换回来。他身上那点新东西，单枪匹马，扛不住。

单改一项，常被另两项拉回去；被拉回去不是人没毅力，是三项里只动了一两项。

◆ 六、归因换一换：从「他做到了」到「显影换了」

这就到了这一篇最要紧的一处：账怎么记。

旧的账本只有一栏，写着一个人名。改变了，写「他做到了」；没改变，写「他没做到」。

新的账本有三栏，写着分布、场、美。改变了，看的是：这一回，三项里哪几项换了，是怎么换的，谁出了力。没改变，看的是：哪一项没换，或者换了又被拉回来了，拉它的是什么。

用前几篇的话说，这叫「显影换了」。一个人显出来的那个「我」，本来就是三项凑出来的。三项换了，显出来的「我」就换了；三项没换，显出来的还是那个老的「我」。

这不是把人从账本上抹掉。一个人在场里，是离得最近的参与者，他做的每一件事都算数：方姐决定不上楼，老秦那天下了楼，阿宁抱着孩子出了门。可是这些事，是在三栏账里各占一笔，不是一个人包下全部的账。

这样记账，也给第 31 章留下的那道难题一个落脚处：测什么。旧的测法，量的是一个人身上有多少动机、多少症状。新的测法，量的是三栏账的变化，以

及在哪种场、哪种日子、哪样东西亮着的时候，那个新的「我」冒出来，冒出来几次。一次性的改变，就这样有了可以一周一周记下来的痕迹。

账一换，自责就有地方松下来。一个人不必再问「我为什么就是做不到」，可以问「这一回，是哪一项没跟上」。

◆ 七、一张对照表

把旧典范和新典范并排放，看得更清楚。

问题	旧的问法：主体发起	新的问法：三号位备场
改变从哪来	从这个人心里发起	从分布、场、美一起变化里长出来
谁来改	来访者自己，治疗师帮他点火	场里所有参与者，来访者是离得最近的一个
分布	制定计划，靠执行力完成	看日子摊在哪，大家一起摆格子
场	关系是改变的引子	关系本身就是一个新场
美	找到你的价值，承诺去做	找一样会亮的东西，放在碰得到的地方
看什么	症状轻了没有，动机强了没有	摊开的范围，关系的结构，自发趋近的方向
没改变时	记作没毅力、阻抗	看哪一项没换，或被拉了回去
改变了	他做到了	显影换了，这一回三项各换了什么

这张表不是说旧的那一列全错了。左边那一列里，很多做法今天仍然有用。本书要换的，是表头：从「谁来发起」，换成「怎样备场」。

◆ 八、一个完整的例子：小罗的第三次戒游戏

小罗二十三岁，大专毕业一年，没找到满意的工作，住在父母家。他每天打游戏到凌晨四点，中午起床。

他戒过两次。

第一次，是父母断了网。他三天没打，第四天去了网吧。网断了，日子却没有别的东西可以摊开；网吧里有他打游戏认识的几个人，那是他唯一的场；游戏里的那点赢，是他日子里唯一亮着的东西。只动了分布，场和美把他拉了回去。

第二次，是他自己下的决心。他报了一个线上的编程课，每天学四个小时。头两周学得很起劲，课程很好看，那是美。可是他一个人在房间里学，没有人问他学到哪了，那是场没变；白天学完，晚上还是没有别的事，那是分布没变。第三周，他在一个难的作业上卡了两天，晚上又打开了游戏。

第三次，是一个远房表哥起的头。表哥在城郊开一家修电动车的小店，缺个能帮着弄店里收银系统的人。父母没逼他，表哥只说：「你懂电脑，来帮我看看，管饭。」

小罗去了。店里每天早上九点开门，所以他得八点起，这是分布。店里有表哥、有一个老师傅、有来来往往修车的人，有人叫他「小罗老师」，这是场。收银系统一点点被他弄顺了，老师傅还拉他学怎么看电机的毛病，这是美。

三个月后，小罗还打游戏，一周打两三个晚上，到十二点。他没有「戒掉」，他是被别的东西挤开了一些。他说不出哪天下的决心。

前两次，记账的人会说：他没毅力。第三次，记账的人会说：他终于想通了。本书的账本是：前两次只动了一项，第三次三项一起动了。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。游戏占满日子、影响了生活的，可以找专业的人一起看看。

◆ 九、单改一项，也不是白改

这里要还一笔公道，也给你一个分寸。

说单改一项会被拉回去，不是说单改一项没用。你给一个塌在家里的人摆上一格，他可能被拉回去；可那一格摆过，就留下一点痕迹。下一次场换了、有一

样东西亮起来的时候，那一格会更容易接上。小罗的第二次没成，那门编程课却没白上：表哥的收银系统，他就是靠那点底子弄顺的。

所以三项一起改，不是要你一下子把三件事全办成。你手上能动的，常常只有一项。动一项的时候，多看一眼另两项：它们会不会把这一项拉回去？能不能顺手在另两项里，也放一点东西？

还有一件事要你留心：三项有时是互相顶着的。一个新场能接住人，却可能把日子塞得太满；一样东西很亮，却可能把一个人拉进一个更窄的场里。小罗打游戏，美有了，场有了，分布却塌了。看三项，不只是看它们有没有，也要看它们是不是互相托着。

你回头想一想自己那几次没坚持下来的改变，是哪一项先松的？

◆ 十、三项由谁来改

读到这里，最常被问的一句是：那这三项，到底由谁来改？

本书的回答是：场里所有的参与者。父母、表哥、老师傅、修车的客人、治疗师，还有来访者自己。

这句话要说两层。第一层，来访者不是旁观者，他也在改：小罗每天八点起床，是他自己起的。第二层，他不是唯一改的人，更不是改变的源头。起不起得来，要看有没有一家九点开门的店在等他。

对治疗师来说，这意味着一件事：治疗室里那一个钟头上下，只是场的一小块。治疗师能做的，不止是在屋子里谈，还可以和来访者一起，看一看屋子外面那三项是怎样摆的，谁能帮着动一动。第 43 章会接着讲治疗师在场里的位置。

◆ 十一、放回日子里

回到林家。

这一篇写到这里，林岚手上已经有了三张小纸条。第一张，是小舟一天的摊开表：一张床，一台电脑，一部手机，门口的三顿饭。第二张，是门外的那张网：三个大人围着一扇门，背对着背。第三张，是小舟以前眼睛亮过的东西：一台拆开的收音机，储藏室里那只空鱼缸。

她发现，三张纸条不能分开用。她要是只把鱼缸搬出来，门外的网没变，鱼缸会被读成又一个要求；她要是只让外婆不再说那句话，日子还是摊不开；她要是只排一张作息表，没有一样会亮的东西，表就只是表。

一个小办法：今晚，替你担心的那个人，把三张纸条并排放。看一看，哪一项最先能动；再看一看，动了这一项，另两项会不会把它拉回去，能不能同时动一点。

林小舟的门，这一篇还不急着打开。第 38 章，会回到那扇门前。

带 走 的 话

一个人被拉回原样，不是他没毅力，是三项里只动了一两项；三项一起动一点，比一项动很多更站得住。

小　账

开门还是关门？这一章开的是回写的门——新长出来的「我」，要回头改动分布、场、美，才站得住。

发起，还是备场？小罗第二次靠决心，是发起；表哥的那家小店，是三项一起备场。

想 一 想

你有没有一次改变，坚持了下来？那一次，你的日子、身边的人和吸引你的东西，是不是一起换了？

◆

38

第 38 章

场景：关上房门的高二学生

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你大概在一扇关着的门外面站过。

门里是你的孩子，或者弟弟、学生。你敲了两下，里面没有声音。想说的话在嘴边转了一圈，又咽了回去。

林小舟的门，关了三个月。

他十六岁，高二。三个月前的一个星期一早上，他没有起床去上学。第二天也没有。第二周，林岚去学校办了休学。从那以后，他的日子差不多只在一间十平方米的屋子里：床，书桌，拉上的窗帘，一部手机，一副耳机。

饭是外婆端到门口的。碗有时候空了，有时候只动了几口。夜里两点，门缝底下还漏着手机的光。

前面三十七章，林家一家人零零碎碎地出现过。这一章把他们放进一段完整的日子里。本书不打算给这个家一个好结局，只想写清楚一件事：在一扇关着的门外面，大人们能做什么，做不了什么。

◆ 二、门外的三句好心话

先听一听门外的人说过什么。

外婆七十一岁，在纺织厂挡车挡了三十年。她把饭放下，隔着门说：「小舟，你得自己想开。」这句话她一天说两三遍，说了三个月。

林岚是中学心理老师。她懂的词比外婆多得多：动机、自我效能、习得性无助。她写过一封信，从门缝底下塞进去，最后一句是：「妈妈相信你能找到自己的动力。」

老周四十五岁，跑物流，一个月有二十天在路上。他在服务区给儿子打电话，打不通就发语音：「男子汉，振作起来，别让你妈操心。」

三句话，三个口气，是同一个结构。

它们都把改变的开关装在门里那个人身上。想开，要他自己想；动力，要他自己找；振作，要他自己振。门外的人只负责把这个要求递进去。

心理学给这个结构撑过腰。班杜拉 1977 年提出「自我效能」，大意是：一个人相信自己做得到，才会去做〔核：大意〕。德西和瑞安的自我决定论说，持久的改变要靠内在动机〔核：大意〕。这些研究在各自的范围里都站得住。可落到一扇门前，它们很容易被听成一句话：源头在他身上，他得先动。

于是门一直不开，账就一直记在小舟身上：没动力，在逃避，太脆弱。

有一次，林岚在门外又讲了二十来分钟。门里只回了一句：

「你们说的我都知道。」

◆ 三、先说对在哪儿

说这三句话错之前，先把公道还给它们。

外婆那句「你得自己想开」，也是一句「我还在这儿等你」。林岚那封信，第二天不见了，被拿进去了。老周的语音，小舟一条也没删。这些话投进屋子里，都是真的输入。

有的孩子，真会在某一句话之后起身。这样的故事你一定听过。

本书承认这种时刻。只是要问一句：那一句话落下去的时候，屋子里已经有什么了？多半是日子已经摊开了一些，家里的眼神已经松了一些，门外已经有一样东西在等他。那句话是最后一根火柴，不是柴。

所以虚幻不在话有没有用，在账怎么记。话起了作用，功劳记给「他想通了」；话没起作用，罪过记给「他不想通」。两头都记在门里，门外那片土没人看一眼。

◆ 四、门里的人不是发起处

回到导论那盆绿萝。没有人能对绿萝说「你得自己长好」。能改的是盆和土怎么摊，是窗台和屋子，是那扇有光的窗。

一扇关了三个月的门，也是一个长出来的形状。

日子塌成了一间屋，这是分布（时间、注意、关系往哪些地方摊开）。家里每一次开口都在问「什么时候回学校」，这是场（一个人周围的关系怎么排、谁对谁说话）。屋子外面没有一样东西在拉他，这是美（什么在吸引他走过去）。

小舟不是这场改变的发起处，他是改变要发生的地方。

能做的不是发起，是备场。谁来备？林家每个人各做一件小事。小舟自己也在场里，这一点第 43 章细说。

这里先打一个预防针。备场不是放任，也不是「随他去」。

放任是门外的人撤走了：不管了，爱怎样怎样。备场是门外的人还在，只是换了站的位置。从堵在门口递要求，换成在屋子里过日子，让日子里多出几样他碰得到的东西。

两样看起来都不催，可土完全不同。放任的屋子里，门外是空的；备场的屋子里，门外有一碗温着的饭，有收音机，有一根等人扶的晾衣杆。

还有一层。林家三个大人，每人只做一件小事，不是因为事小，是因为人多了，场就挤了。四个人同时围上来「备」，又成了一间考场。

下面三节，一项一项看。

◆ 五、分布：外婆的一碗毛豆

第一个停下来的是外婆。

林岚跟她商量了一个晚上，外婆答应试一试：不再隔着门说「想开」，也不再把饭端到门口。饭照样六点半上桌，给小舟那一份扣在锅里温着。

星期六下午，外婆搬一张小板凳，坐在厨房门口剥毛豆。厨房离小舟的门只有四步。收音机开着，放的是她年轻时厂里广播站常放的老歌。

她不叫他，也不等他。她只是在那里。

这一项看什么？林岚在一个小本子上记，不记心情，只记他一天在哪几处出现过，待了多久。头两个星期，厨房一栏是零。第三个星期的一个下午，他出来倒水，在厨房门口站了大概两分钟，看外婆剥豆子。

外婆没抬头，说了一句：「豆子今年老了。」

他没接话，端着水回去了。

本子上，厨房那一栏写了一个「2 分钟」。分布的标志就是这样朴素：一天里他的身体出现在几个地方，待多久，注意落在几样东西上。三个月来是一处，后来慢慢摊到了三处。

外婆后来说，坐在那里剥豆子，比隔着门喊省力。喊是往里推，坐是在外面摆。推一下没动静，人就急；摆着，急不起来，豆子总要剥完的。

这一碗毛豆不是诱饵。外婆本来就爱剥豆子，收音机本来就是她的。备场摆出来的东西，最好是日子里本来就有的，不是专门演给他看的。演出来的东西，孩子一眼就看得穿。

◆ 六、场：林岚把心理老师留在学校

第二个停下来的，是林岚自己。

她发现，家里已经变成了一间考场。她看儿子的每一眼都在打分：今天吃了几口，说了几个字，是不是比昨天好一点。她转给他的文章、她在门外的轻声细语，全是监考。

这一点，是她在自己的咨询师那里才看清的。家里出了这么大的事，她先给自己约了一位咨询师。她是那个场里的一个人，场要换，她也在里面。

她做了两件小事。

一件是不问。「今天怎么样」这句话，她停了。另一件是把自己的日子搬到客厅里：晚上在饭桌上批作业，红笔划拉划拉地响，偶尔叹一口气，说一句「这孩子作文又跑题了」。

老周也改了一处。他跟公司申请，每个月换两趟短途线，周末能在家。在家也不训话，只是修阳台那根晃了半年的晾衣杆。有一回他隔着门喊：「小舟，帮我扶一下，就一分钟。」

门开了，小舟出来扶了一分钟，又回去了。

场的标志，看关系的结构变了没有。三个月里，家里的话全是隔着门说的。现在多了两种：在过道里说一句，在饭桌边说一句。他先开口的对象是外婆，不是妈妈。林岚有点难过，也看明白了：结构在变，变的方向不由她定。

◆ 七、美：舅舅修车铺里的一台电机

第三项最难，也最要紧。

林岚的弟弟在两条街外开一家电动车修车铺。小舟十二岁那年，把家里的遥控车拆成一桌零件，又装了回去，只多出两颗螺丝。舅舅那时候说过一句：「这孩子手上有东西。」

林岚想过请舅舅来劝。想了一夜，没有请。

她知道，舅舅一开口说「来铺子里帮忙，对你有好处」，那台电机就成了一项作业。被要求的吸引，就不再是吸引。

舅舅做的是另一件事。他在家庭群里发了一张照片：一台烧黑了线圈的电机，配一句「这玩意儿谁看得懂」。不@任何人。

美的标志，看有没有自发趋近的方向出现。没人叫他，他自己往哪里多走一步。

那张照片发出去的第四天晚上，小舟在厨房门口问外婆：

「舅舅那台电机，修好没有？」

这是三个月来，他第一次问一件屋子外面的事。

外婆没有替他去问，也没有喊林岚来听。她只说：「不知道，你自己问他。」第二天，家庭群里多了一条小舟的消息，只有四个字：「线圈烧了。」

舅舅回了一个大拇指，没有多一个字。

请注意舅舅这一下。他忍住了「你真懂行」「来铺子里玩」这些话。吸引一旦被大人接过去夸、接过去安排，就又变成了推。美这一项最怕的，就是门外的人太高兴。

◆ 八、三项一起：十一月的一个星期六

为什么要三项一起备？因为单改一项，常常被另外两项拉回去。

假如只改分布，饭摊到了桌上，可饭桌上每一双眼睛都在打分，他坐三分钟就会走。假如只改美，电机来了，可旁边的大人马上接一句「你看你多有天分，什么时候回学校」，吸引就被收成了要求。第 37 章讲的就是这个拉回。

十一月的一个星期六，三项碰到了一起。

下午四点，外婆在厨房门口剥毛豆。老周在阳台拧螺丝。林岚在饭桌上批作业。舅舅路过，拎着一个塑料袋上来，说是问老周借个扳手，顺手把袋子放在了饭桌角上。袋子里是那台电机。

舅舅坐了一刻钟就走了，袋子没拿。

六点四十，小舟出来上卫生间。经过饭桌，他停住了。他把电机拿起来，翻过来看了看底下，问：

「这是线圈烧了吧？」

老周说：「不知道，你舅说明天来拿。」

他把电机拿进了屋。那天夜里，他的门没有关严，留了一掌宽的缝，里面有拧螺丝的声音。

没有人去推那扇门。

◆ 九、今天：手机不是那堵墙

很多家长到这一步，会想到没收手机。

林家也吵过这件事。老周说手机就是罪魁祸首，收了就好了。林岚拦住了。她在小本子上看见，手机里有小舟这三个月唯一一个还在说话的人：一个一起打游戏的外地同学。

手机是他分布里的一块，也是他场里仅剩的一根线。收掉它，日子不会摊开，只会塌得更小，门外的人也会从「过日子的人」重新变回「看守」。

今天很多关着的门后面，都亮着一块屏幕。屏幕里有短视频，也有一两个还肯听他说话的人，有时还有一台会说话的机器，半夜三点也会回他一句。大人很容易把这块屏幕看成那堵墙，其实它常常是墙上最后一扇小窗。

备场的意思，是在手机之外多摊几处，不是把唯一的一处拿走。

◆ 十、放回日子里：门开了一条缝

本书不写奇迹。

那台电机，小舟修了一个星期，没修好。舅舅拿回去，说线圈得换，换完了喊他去看。他去了，在铺子里待了大半个钟头，回来又关了两天门。

到这一章写完的时候，他还没有回学校。

可是本子上的格子变了。厨房一栏，每周有了两三次。饭桌一栏，有了一次完整的晚饭。他开口的话里，多了屋子外面的东西：电机、线圈、舅舅铺子里那条黄狗。

外婆还是没忍住，有一天又说了一句「你得想开」。说完她自己笑了，摆摆手：「不说了不说了，老毛病。」小舟也笑了一下。这一下，林岚记在了本子上。

门开了一条缝。缝是三项一起松出来的，谁也不是那个推门的人。

一个小办法：如果你家也有一扇关着的门，先拿一个本子，记一个星期他出现在哪几个地方，不记心情。一周后看看，哪一处是你能多摆一样东西的。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

门不是喊开的；日子摊开一点，眼神松下一点，门外有样东西在等，门才松出一条缝。

小　账

开门还是关门？ 开了三扇——分布从一间屋摊到厨房和饭桌，场从考场换成过日子的地方，美从被要求换成被一台电机吸引。

发起，还是备场？ 外婆、林岚、老周、舅舅各备了一样，没有一个人要求小舟发起；那一掌宽的缝，是在场里发生的。

想 一 想

你家里有没有一扇关着的门？你在门外说得最多的一句话是什么？如果这句话停一个月，你能在门外摆上一样什么？

◆

39

第 39 章

场景：夜里三点醒来的人

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你大概有过这样的夜里：一睁眼，屋里黑着，手机一摸，三点零七分。

你知道再也睡不着了。脑子里开始放电影，白天没说完的话、明天要交的表、几年前做错的一件事，一部接一部。你翻个身，数呼吸，越数越清醒。

葛秋云这样醒，已经醒了快一年。

她五十二岁，在一家建材公司做了二十多年会计，去年春天提前退了下来。同一年秋天，女儿考到深圳一家医院当护士，搬走了。丈夫在外地的工地上做项目经理，一年回来四五趟。一套九十平方米的房子，忽然只剩她一个人和一台冰箱的嗡嗡声。

她不是一下子睡不好的。先是半夜醒一次，能接着睡；后来醒了就是醒了，躺到天亮。白天头昏，下午靠在沙发上眯一会儿，晚上九点就上床，想把觉补回来。

这一章，就写她这一年里的一段日子。

◆ 二、所有人都叫她放松

葛秋云听到最多的一句话是：「你就是想太多了，放松点。」

女儿在视频里说，丈夫在电话里说，楼下跳操的老姐妹也说。女儿还给她下载了一个冥想软件，每天晚上推送一条：「请放下今天的烦恼，告诉自己：我可以安然入睡。」

她照做了。躺在床上告诉自己放松，告诉自己不想了。可「不想」这件事本身就是一件要想的事。越用力放松，人越紧。

你试过「命令自己放松」吗？下命令的是谁，被命令的又是谁？一个人同时站在发令台上和跑道上，两头都使不上劲。

她后来跟女儿说了一句很准的话：

「睡觉这件事，越叫自己去做，越做不成。」

这句话里，藏着本书反复拆的那个结构。「你要放松」「你要想开」「你要调整心态」，都是把开关装在她一个人身上，请她自己按下去。按不下去，就再加一句：「你心事太重了」「你性格就是爱操心」。账又记回了她身上。

可是，一个白天没有一件事的人，夜里能靠什么放松下来？一个人能「自己」发起睡着吗？睡着恰恰是那个「自己」退场的时候。要求她发起睡着，等于要求她亲手把自己关掉。

◆ 三、先说对在哪儿

公道还是要先还。

叫一个人放松，并不全错。有的晚上，一句「别想了，明天再说」，确实能让人松下来。冥想、呼吸练习，有不少人用着有帮助，这一点本书不否认。

睡眠研究里，还有一套做法用得很广，叫失眠的认知行为治疗。它里面有一招叫「刺激控制」，大意是：床只用来睡觉；躺下好一阵睡不着，就起来，去别的屋坐着，困了再回来；每天同一时间起床，不管前一晚睡得怎样〔核：大意〕。据研究文献，这套做法对不少长期失眠的人有效〔核：大意〕。

请注意这一招在改什么。它没有要求人「自己决定睡着」。它改的是床和人的关系：床不再是一个翻来覆去、和自己较劲的地方。它改的是一天的摊法：白天不补觉，起床的钟点钉住。

实践在用场，理论在给主体记功。做法上，它动的是床、屋子和钟点；讲起来，常常还说成「帮你重建对睡眠的控制感」。

◆ 四、她的夜是怎样长出来的

换一副眼镜看葛秋云的这一年。

醒在三点，不是一个孤零零的毛病，是一整片日子的形状。

先看分布，也就是她的时间、注意和关系往哪些地方摊开。退休前，她的一天摊在很多处：早上挤公交，上午对账，中午跟同事去食堂，下午和供应商扯皮，晚上给女儿做饭、听女儿讲医院实习的事。退休后，这些摊开的地方一处一处收掉了。一天里的注意，最后几乎全落在一件事上：今晚能不能睡着。

日子塌成一处，夜就成了一天里最大的那件事。

再看场，也就是她周围的关系怎么排、谁对谁说话。家里三口人，从同一张饭桌，变成了三个城市里的三块屏幕。视频通话里，女儿最关心的话题，就是「你昨晚睡了几个小时」。睡眠成了她们之间唯一固定的话题，她每天早上都在等一次考试。

最后看美，也就是什么在吸引她往前走。会计这一行，她干得不坏，可那份吸引是被月底的报表推出来的。报表没了，没有一样东西在前面拉她。早上醒来，屋里没有一件「等她去做」的事。

这三项缠在一起，长出了三点零七分。

你会问：别人也退休，也空巢，为什么偏偏是她醒在三点？本书没法替她回答这个「为什么偏偏」。土是一片一片不同的，同样的空，落在不同的日子里，

长出的夜不一样。本书能说的只是：别急着把这个「偏偏」写成她性格里的一样东西。

所以本书不说她「心事重」，说她的日子塌了一处、场空了一块、前面没有光。她不是失眠的发起处，是三项一起变了之后，夜里显出来的那个人。

◆ 五、分布：把白天摊开

先动的是分布。

带头的不是她自己，是楼上的单大姐。单大姐比她大五岁，在小区菜市场边上帮儿子看一个卖干货的摊子。有天在电梯里，单大姐说摊上缺个会算账的人，每天上午三个钟头，不给钱，管一顿午饭。

葛秋云去了。理由很简单：反正上午也是在家坐着。

摊子上的事很碎：称核桃、对进货单、跟送货的师傅对数。三个钟头里，她一次也没想起昨晚睡了多久。

下午，单大姐拉她去菜市场后面的河边走一圈。不是为了锻炼，是单大姐要去河边那家老店买豆腐。

分布的标志很好记：一天里，她的注意落在了几样东西上。她自己在挂历上画格子，上午一格、下午一格、晚上一格，每格写一件她碰过的事。头两周，上午那格写的是「摊子」，下午那格常常还是空的。到第四周，下午那格出现了「河边」「豆腐」「帮单姐看孙子半小时」。

白天摊开了，夜就不再是一天里唯一的大事。

这里有一个容易滑过去的地方。单大姐不是来「治」她的，摊子也不是专门为她摆的。备场最顺手的材料，常常是别人日子里本来就有的缺口：一个缺人算账的摊子，一家要去买豆腐的老店。两个人的缺口碰在一起，各自的日子都摊开了一点。

◆ 六、场：床和视频通话都换了位置

再动的是场。

床这个场，是她自己动的。她在社区医院的睡眠门诊听医生讲过上面那套做法，回来照着试：醒了一阵睡不着，就起来。去客厅那张旧藤椅上坐着，开一盏小台灯，翻一本旧杂志，困了再回床上。

这件事她能做，因为她也是这个场里的一个人。第 43 章会细说：一个人作为场的参与者去挪一把椅子，和一个人被要求「自己发起改变」，是两回事。

另一个场，是女儿动的。

女儿在深圳的同事里，有一位做过一段睡眠科护理。那位同事听女儿说完，回了一句：「你每天早上都问她睡了几个小时，她就每天晚上都在准备考试。」

女儿停了这个问题。视频里，她改成问摊子上今天卖了多少核桃、单阿姨的孙子会不会叫人了。

场的标志，看关系的结构有没有变。从前，母女之间只有一条线，线上挂着「睡眠」。现在线多了：干货摊、核桃价钱、深圳的天气、医院里一个难缠的病人。睡眠这件事，从两人之间的中心，挪到了边上。

◆ 七、美：一本没写完的账

第三项，是美，什么在吸引她。

这一项，谁也没法替她安排。女儿给她报过一个老年大学的书法班，她去了两次就不去了。她说，写字的时候总觉得是在完成女儿布置的作业。

被要求的美，就不再是美。

吸引最后是从摊子上冒出来的。干货摊的账，单大姐的儿子记得一塌糊涂，进货、赊账、退货全写在一个皱巴巴的本子上。葛秋云看不下去，花了两个上午，把半年的账一笔笔重新理了一遍，用她做了二十年的那套格式。

理到一半，她发现有一个送货的师傅，三个月里多算了七八百块。她没吭声，第二天把单子摆在师傅面前，一条一条对。师傅脸红了，把钱退了。

那天晚上，她跟丈夫打电话，说了四十来分钟，一半在讲这件事。丈夫后来说，好几年没听她这么说话了。

美的标志，看有没有一个自发趋近的方向出现。不用人催，她自己往哪里多走一步。这一次，方向出现了：她开始在早上醒来时想，那本账今天理到哪一页了。

◆ 八、三项为什么要一起

假如只动分布，摊子去了，可视频里每天早上照样问「睡了几个小时」，她白天再忙，晚上照样在准备考试。

假如只动场，床和藤椅都换了位置，可白天整个空着，她在藤椅上一坐就是两个钟头，越坐越清醒。

假如只动美，书法班报了，可日子没摊开、母女之间仍是一条线，那支毛笔就成了另一样「要完成的事」。

三项是缠着的。第 37 章说过，单改一项，常常被另外两项拉回去。葛秋云这一年，没有哪一项是她「下决心」改的。上午那格是单大姐给的，视频里的话题是女儿换的，那本账是干货摊自己乱出来的。她做的事，是坐上藤椅、去了摊子、把账理了。

她在场里，不在场外发号施令。

有人会说：她自己去了摊子，自己坐上藤椅，这不还是她在发起吗？

要分清两件事。去摊子、坐藤椅，是她作为场里的一个人，挪了一样东西。「从此不再失眠」，是她挪不动的。前一件她做得到，后一件谁也做不到。旧的说法把后一件也塞给她，做不到，就说她「没调整好心态」。

本书只把前一件交给她：挪得动的，挪一样；挪不动的，不记在她身上。

◆ 九、今天：会说话的机器在三点钟回她

还有一件今天才有的事。

有一阵子，葛秋云三点醒来，会对着手机里那台会说话的机器打字，问它「怎样才能睡着」。机器回得很耐心，列了七八条建议，最后一条还是「尝试放松身心，不要给自己压力」。

机器没有错，它把世上最常见的说法整理得很干净。可它在三点钟回她的那一刻，也成了她夜里的一个场。一个人对着亮着的屏幕问「我怎样才能放松」，场本身就在说：你要自己搞定这件事。

后来她把那个对话框删了，把手机放在客厅充电。不是因为下了决心，是起来坐藤椅时，顺手就放在那里了。

◆ 十、放回日子里：三点钟变成了四点半

本书不写奇迹。

一年以后，葛秋云还是会在夜里醒。不过醒的钟点，从三点挪到了四点半前后，有些晚上一觉到六点。醒了，她也不再躺着较劲，起来坐在藤椅上，有时候顺手翻那本干货账，有时候就看窗外天一点点亮。

她对女儿说：「醒就醒吧，反正天也快亮了。」

这句话，和一年前那句「你要放松」，听起来差不多。可它不是别人递给她的要求，是日子摊开以后，自己长出来的一句话。

门开了一条缝。缝不在她的意志里，在挂历上多出来的格子里，在视频里多出来的话题里，在那本等她去理的账里。

一个小办法：如果你也常在夜里醒，先别问自己为什么睡不着。拿一张纸，把你白天的格子画出来，上午、下午、晚上，看看哪几格是空的。先往空格里摆一件碰得到的小事。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

夜里醒着的那个人，常常是白天塌成了一处；先把白天摊开，夜才有地方退。

小　账

开门还是关门？ 开了三扇——白天从空着摊成三格，母女之间从一条「睡眠」线变成多条线，前面出现了一本等她去理的账。

发起，还是备场？ 单大姐、女儿、睡眠门诊的医生和她自己，各备了一样；没有人要她「自己放松」，夜是在场换了之后退下去的。

想 一 想

你最近一次对自己说「别想了，快睡吧」，是在哪一个晚上？那一天的白天，摊开在几个地方？如果明天只能往白天加一件事，你会加什么？

◆

40

第 40 章

场景：放不下的手机

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你大概有过这样的晚上：说好只看十分钟，抬头已经一点半。

手指往上一划，又一条。一条讲装修避坑，一条是猫打翻水杯，一条是某个城市的夜市。每一条都不坏，每一条都只有十几秒。你明明困了，眼睛发涩，可手指还在划。

关掉屏幕的那一下，你心里会冒出一句：「我怎么又这样。」

贺一鸣说这句话，说了快两年。

他二十八岁，在一家家装公司画施工图，一个人在城东租了一间单身公寓。白天对着电脑，晚上对着手机。屏幕使用时间的周报上，他的日均时长常年在七个多小时，大半落在晚上十点以后。

这一章，写他的一个冬天。

◆ 二、「你要有自制力」

关于手机，贺一鸣听过的话，几乎全是一个方向。

他妈妈在电话里说：「你就是没有自制力，管不住自己。」公司里一个年长的同事说：「年轻人，意志力是练出来的。」他在网上搜「怎么戒手机」，跳出来的文章一篇一篇，标题都很像：《戒掉手机，从提升自律开始》《三十天，重建你的意志力》。

他试过很多回。设屏幕时间限制，到点就输密码解开。把软件卸载，第二天又装回来。把手机锁进一个定时盒子，锁到第三天，他半夜下楼买了一部旧手机。

每失败一次，账就记得更深一点：我自律差，我意志薄弱，我这个人就这样。

你也许记过同样的账。可你有没有算过，这本账越记越深的时候，手机是放下得更容易了，还是更难了？

多半是更难了。骂完自己的那个晚上，人心里发空，最顺手能填上这块空的，恰恰是手机。自责不是站在手机对面，它常常站在手机这边。

他妈妈的话里，还有一层他没说出口的委屈。妈妈每次打电话，前五分钟问吃饭，后十分钟问手机。他挂了电话，第一件事就是打开短视频。有一回他自己都笑了：骂手机的电话，是用手机打的；挨完骂，安慰他的也是手机。

请注意，这本账记的是一个「我」：一个在手机之前就站好了的人，本来该有一口叫「自制力」的井，只是他的井比别人浅。第 9 章拆过这口井。

◆ 三、先说对在哪儿

公道先还。

「管住自己」这句话，在不少时候是管用的。考前一周，很多人确实能把手机放下。定时盒子、屏幕限制，对一些人也真有帮助。

心理学里，关于自我控制的研究很多。有一条影响很大的说法，叫「自我控制耗竭」，大意是：意志力像一块肌肉，用多了会累，累了就管不住〔核：大意〕。这个说法讲了二十来年，后来在 2016 年一次多个实验室一起做的大规模重复里，效应多半没有复现出来〔核：大意〕。

本书不拿这件事去推翻所有关于自我控制的研究。可它提醒一件事：「意志力是一口装着多少就是多少的井」，这个画面本身就没那么结实。

还有一个更扎手的地方。据研究文献，做这类研究的人自己也发现过一件事。那些看起来「自制力强」的人，很多时候不是更会忍，是更少需要忍：他们的日子里，诱惑本来就摆得远〔待核〕。这句话如果当真，账就不该记在「井」上，该记在日子是怎么摆的上。

◆ 四、他的手机是怎样变重的

换一副眼镜，看贺一鸣的冬天。

先看分布，也就是他的时间、注意、关系往哪里摊。他的一天，白天在电脑上，晚上在手机上。一天的注意，几乎全落在两块屏幕上。下班回到公寓，屋里没有一件「等他去做」的事。手机不是从别处把他抢走的，是别处本来就没东西。

再看场，也就是他周围的关系怎么排。他在这座城市待了五年，同事下班各回各家，大学同学散在三四个城市。他和人的联系，几乎都穿过手机：家庭群、工作群、两个游戏群。手机是他的场，场里一圈人，都隔着一块玻璃。

最后看美，也就是什么在吸引他。短视频的吸引是真的，可那是一种被做出来的吸引：每一条都刚好够他看完，又刚好不够他满足。它不把他往哪儿带，只把他留在原地。真正能把他拉出这间屋子的那种吸引，屋里一样也没有。

所以，放不下手机，不是一口浅井的问题。

你会问：他也可以自己出门啊，为什么不去？问这句话的时候，请想一想，他出门去哪里？去见谁？去做什么？一扇门外面要是什么都没有，「出门」就只是一个动词。

日子塌成两块屏幕，场缩成一块玻璃，前面只有一种留人的吸引，没有一种带人的吸引。他是这三项一起变窄之后，夜里显出来的那个人。

◆ 五、分布：一张旧图板

最先动的，是分布。

起因很小。他的姐姐贺一宁在老家县城开了一间儿童美术班，冬天招生，教室要重新刷墙、画墙绘。姐姐知道他学过手绘，打电话问能不能帮忙出一张墙绘的稿子。

「不急，你周末有空画一画就行。」

他从床底下拖出一块大学时用的旧图板，落了一层灰。那个周六下午，他在图板上画了四个钟头。画完抬头，天已经黑了，手机在床上躺了一下午，一次没碰。

分布的标志，看一天里注意落在几样东西上，待多久。他自己没记，是屏幕时间的周报替他记的：那一周，周六那一格的时长，从往常的九小时，掉到了两个多小时。

这不是他下决心的结果，是一块图板把一个下午分走了。

请注意那块图板是从哪里来的。它不是新买的「戒手机工具」，是他自己日子里早就有过、后来落了灰的一样东西。备场摆出来的东西，最好是这一类：曾经吸引过他，后来被别的事埋住了。拍一拍灰，它就还认得他。

◆ 六、场：楼下的羽毛球和一张饭桌

再动的，是场。

公寓楼下有个小区羽毛球馆，每周二、周四晚上有一拨人在打。领头的是一个叫莫师傅的退休电工，六十出头，见谁都喊「来来来，缺一个」。

有一回贺一鸣下楼取快递，被莫师傅一把拉住凑数。他打得很烂，接三个漏两个。莫师傅也不笑他，只说：「下周二，七点半。」

他去了第二次，第三次。打完球，几个人去巷口吃一碗馄饨，聊谁家孩子考研、谁的膝盖又疼了。没人问他刷了多少小时手机，也没人跟他讲自律。

莫师傅后来说起他拉人凑数的理由，很简单：「球场上四个人才打得起来，三个人干瞪眼。」他不是在帮谁戒手机，他只是缺一个人。

这一点很要紧。一个被当成「需要帮助的人」请进来的场，和一个因为「缺你一个」被拉进来的场，土是不一样的。前一种场里，他还是那个有问题的人；后一种场里，他是第四个打球的。

场的标志，看关系的结构有没有变。从前，他和人的每一条线都穿过手机。现在多了几条不穿玻璃的：周二周四的球场、巷口那张馄饨桌、莫师傅那句「下周二，七点半」。

他还动了一处自己能动的。手机充电线原来拉到枕头边，他嫌球拍包挡路，把插座那头的桌子挪了，充电线也就跟着留在了门口鞋柜上。这件事，他是作为屋里的一个人动的，第 43 章会回来说这一点。

◆ 七、美：墙上那只长颈鹿

第三项，美。

这一项，前面说过，谁也不能替他安排。

可是有样东西冒出来了。姐姐把他的墙绘稿画上了美术班的墙。是一只歪着脖子的长颈鹿，脖子上爬满了字母和数字。开班那天，姐姐发来一段视频：一个五岁的小男孩站在墙前面，踮着脚，去摸长颈鹿脖子上的那个「7」。

他把这段视频看了很多遍。

过了一周，姐姐问他，春天能不能再画一面墙，画一条河，河里有鱼。没给钱，也没催。

美的标志，看有没有一个自发趋近的方向。不用人催，他自己往哪里多走一步。这一回，方向出现了：他下班路过一家美术用品店，进去买了一盒马克笔。那天晚上，他在图板上画鱼，画到十二点。

同样是十二点，同样是眼睛发涩。可这一次，他不是被留在原地，是被带到了一条河边。

◆ 八、三项一起，才不被拉回

你可以设想一下，只动一项会怎样。

只动分布：他把手机锁进盒子，晚上空出三个钟头。可屋里没有图板，楼下没有球场，空出来的三个钟头还是对着白墙。第三天，他会去买旧手机。

只动场：他去打了球，可打完回到屋里，屋里还是只有一块屏幕；球场成了他一周里两个小时的出门，回来照样刷到一点半。

只动美：姐姐托他画墙绘，可他的日子塌在两块屏幕上，他的场里只有一块玻璃，那张稿子会拖成一项「欠着的事」，越拖越不想碰。

反过来也一样。三项一起松了一点，也会一起往回收。一月底他连着赶了两周图，图板没碰，球也没去打，长颈鹿那面墙画完了，姐姐的河还没开头。那两周，周报上的数字又爬回了七个小时。

这不是他「又没管住自己」，是三项同时塌回去了一点。

三项是缠着的。第 37 章讲过，单改一项，常常被另外两项拉回去。贺一鸣这个冬天，三项碰巧一起松了一点：图板分走了白天，球场多出了几条线，长颈鹿在前面拉了他一下。

◆ 九、今天：被做出来的吸引

这一章有一件只属于今天的事，要多说两句。

短视频软件，是一台专门设计来「被吸引」的机器。它记得你在哪一条上多停了一秒，下一条就推得更准。它做的，正是本书说的美那一项，只不过它做出来的是留人的美，不是带人的美。

所以，跟这台机器比意志力，这场仗从一开头就打偏了。一个人凭一口井，去跟一整座工厂调出来的吸引对着干，输了再骂自己井浅，这本账怎么算都不公平。

本书的主张很朴素：不在井里加水，在屋里摆一样带人走的东西。

那么，留人的吸引和带人的吸引，怎么分？一个小办法：看完以后，你是更想去碰点别的什么，还是只想再看下一条？前一种在往外带，后一种在往里收。同样是看视频，看完一段木工教程就想去拿刨子，那是带人的；看完一百条猫，还想看第一百零一条，那是留人的。

◆ 十、放回日子里：七小时变成了四个半

本书不写奇迹。

到春天，贺一鸣的屏幕时间周报，日均从七个多小时，降到了四个半小时左右。有的周会反弹回六个小时，那多半是赶图赶到崩溃的一周，球也没去打。

他还是会在睡前刷。只是刷着刷着，有时会想起图板上那条没画完的鱼，就放下了。

他妈妈在电话里问：「你最近是不是自律多了？」

他想了一会儿，说：「不知道，就是晚上有事干了。」

这句话里，没有一个「我终于管住了自己」。门开了一条缝，缝不在他的井里，在一块旧图板上，在周二的球场上，在一只歪脖子的长颈鹿上。

他后来跟姐姐说过一句实话：最难的不是放下手机，是放下手机以后，屋里那一下的安静。那一下，他从前受不了，所以手机一灭就再点亮。现在那一下的安静里，有时候会冒出一条没画完的鱼。

一个小办法：今晚睡前，别给自己定「少刷一小时」的目标。去看一眼你的屋子，找一样你从前碰过、后来落了灰的东西，把它摆到你一回家就看得见的地方。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

跟一台专门造吸引的机器比意志力，输了不丢人；屋里摆一样能带你走的东西，比往井里加水管用。

小　账

开门还是关门？ 开了三扇——一天从两块屏幕摊到图板和球场，关系从一块玻璃多出几条直接的线，前面有了一只带他走的长颈鹿。

发起，还是备场？ 姐姐、莫师傅和他自己挪了充电线，各备了一样；没有人要他「提升自律」，手机是在场换了之后变轻的。

想 一 想

你最放不下手机的那几个钟头，屋里还有什么别的东西吗？你有没有一样落了灰、可一碰就停不下来的东西？如果明天下班有人喊你「缺一个，来不来」，你会去吗？

◆

41

第 41 章

场景：吵了十年的一对夫妻

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你大概见过这样的吵架：起头的事小得可笑，吵到后来，谁也想不起是为什么开始的。

一只没洗的碗，一句「你又忘了」，十分钟以后，两个人在翻七年前的旧账。

骆志强和钟慧，吵了十年。

骆志强四十一岁，在一家汽车配件厂做车间主任。钟慧三十九岁，在区里一家社区卫生服务站做收费员。两人结婚十二年，儿子十岁，上四年级。

他们吵架有固定的钟点：晚上九点半以后，孩子睡下了。也有固定的地点：厨房和客厅之间那条过道。还有固定的台词。钟慧说：「你从来不管这个家。」骆志强说：「我在外面累死累活，回来还要听你念。」接下来，一个摔门进卧室，一个在沙发上坐到半夜。

第二天早上，两人照常送孩子上学，像什么都没发生。过几天，再来一遍。

这一章，写他们这十年里的一个秋天。

◆ 二、「你们俩都得改」

这些年，他们听过的话很多。

钟慧的妈妈说：「男人都这样，你多忍一忍。」骆志强的姐姐说：「你脾气要收一收。」两人一起去听过一次婚姻讲座，讲台上的人说：「婚姻需要经营，双方都要主动做出改变。」

这句话，他们都认。回家的路上，两人还商量好了：以后不翻旧账，说话先数三秒。

坚持了九天。第十天晚上，为了儿子的一张卷子，又吵了。吵完，钟慧说：「你说好要改的。」骆志强说：「你不也没改？」

「说好要改」变成了一件新的旧账。

你见过这种场面吗？两个人都想好，都下过决心，都在第十天破了功。破功以后，各自觉得对方更没诚意。下一次再「说好要改」，两人心里都已经不信了。

「改」这个字，每用一次，就在两人之间多压一块石头。

请注意这里的结构。「双方都要主动改变」，听起来比「你一个人得改」公平。可它只是把一个发起者变成了两个。两个人各自站在自己的身体里，各自被要求去按下自己的开关。按不下去，账就记成两份：他没诚意，她太强势。

第 17 章说过家庭治疗的一个看见：家里那个「有问题的人」，常常是一张网上最先绷断的那一根线。同样的道理，一对吵了十年的夫妻，问题未必在他身上，也未必在她身上，在他们两人之间那片地上。

◆ 三、先说对在哪儿

公道先还。

「双方都要改」，有它对的地方。它至少不再把账全记在一个人身上。很多婚姻辅导的做法，比如学着说「我感到累」，而不说「你总是不管」，也确实帮过不少夫妻。

婚姻研究里，有一位研究者叫戈特曼，他和同事观察了大量夫妻的日常对话。

据他的研究，决定一段婚姻走向的，常常不是吵不吵，是吵的方式，以及平常那些小小的「靠近」有没有被接住〔核：大意〕。他讲过，一方随口说一句「你看窗外那只鸟」，另一方是转过头去看，还是头也不抬，这种小事累积起来，分量很大〔核：大意〕。

这个看见很要紧。它其实已经把目光从「两个人的性格」挪到了「两个人之间那些来来回回」上。

可落到劝人的时候，它常常又被讲回去：「你要学会回应伴侣的情感需求。」开关又装回了一个人身上。

◆ 四、那条过道是怎样长成的

换一副眼镜，看骆家的秋天。

先看分布，也就是两个人的时间、注意和关系怎么摊开。十年里，他们的日子一点点摊成了两条不相交的线。骆志强早上七点出门，晚上八点到家；周末常常加班。钟慧白天在服务站，下午四点半接孩子，晚上辅导作业。两个人醒着又在一起的时间，一天里只有九点半以后那一个钟头，而那时候两个人都累到了底。

他们唯一重叠的那一小时，正好是两个人最没有余力的一小时。

再看场，也就是两人周围的关系怎么排。这个家的结构，十年里慢慢变成了一个三角：妈妈和孩子在一条边上，爸爸在另一个角上。钟慧对孩子说话，骆志强想插一句，常常插不进去。他对孩子说一句，钟慧会接一句「你懂什么」。他们之间的话，几乎都要经过孩子转一道：作业、成绩、补习班、家长会。

两人之间，没有一条不经过孩子的直线。

最后看美，也就是什么在吸引两个人靠近。他们刚认识的时候，两个人都喜欢骑车。那时候一个月有两三个周末，骑车去郊外的水库，在坝上吃两个包子。后来有了孩子，车卖了。十年里，没有一样东西同时吸引他们俩。

三项缠在一起，长出了九点半的那条过道。

你会问：别人家也忙、也有孩子，为什么偏偏他们吵成这样？本书答不了「偏偏」。同样的忙，落在不同的土里，长出的夜不一样。本书只提醒一件事：别急着把这个「偏偏」写进他们的性格。

所以本书不说「他脾气差」「她太强势」。两个人都不是吵架的发起处，是这片分布、这个场、这样的美，在每天夜里九点半，显出了两个吵架的人。

◆ 五、分布：把那一小时挪到早上

秋天，有一件事先变了。

钟慧的服务站排班调了，她每周三和周六改成上午休息。骆志强的车间那阵子订单少，周六不用加班了。

那个周六早上，孩子去上围棋课，两个钟头。两人在家门口的早点铺坐下来，各要了一碗豆浆。

那天他们没说什么要紧的话。说的是早点铺老板娘换了发型，说的是对面那栋楼在装电梯，说的是钟慧服务站里一个总来量血压的老爷子。一个钟头过去了，一句也没吵。

分布的标志很简单：两个人醒着又在一起的时间，有几段，落在一天里的什么时候。从前只有夜里九点半那一段，那是两个空了的人碰在一起。现在多了一段，周六上午，两个人都还有余力。

这件事的起头，是排班和订单，不是谁下了决心。

◆ 六、场：一条不经过孩子的线

第二项，是场。

动这一项的，是骆志强那个车间的一位老师傅。老师傅姓滕，快退休了，有一回中午吃饭，听骆志强抱怨家里，没劝他忍，也没劝他改，只问了一句：

「你们俩上一次说话，不提孩子，是什么时候？」

骆志强想了很久，没想出来。

这句话为什么扎手？因为它没有问「你该怎么改」，它问的是两人之间那片地上有什么、缺什么。它不让人站上发令台，只让人低头看一眼脚下。

他回家把这句话原样转给了钟慧。钟慧愣了一下，也没想出来。

后来他们定了一条很笨的规矩：周六那碗豆浆，不提孩子。不提成绩，不提补习班，不提家长会。一开始很别扭，常常说两句就冷场，冷场了就各自看手机。

一个多月以后，冷场少了。钟慧会讲服务站里谁跟谁闹了矛盾，骆志强会讲车间里新来的一个小伙子把模具装反了。

场的标志，看关系的结构有没有变。从前，这个家是一个三角，两个大人之间的话都要绕孩子一圈。现在，两人之间多了一条直线。线很细，一周只走一回，可它不经过任何人。

◆ 七、美：一辆二手的双人车

第三项，是美，什么在吸引他们靠近。

这一项，没有人能替他们安排。讲座上的人建议过「每周安排一次约会之夜」，他们也试过，去看了一场电影，看完各自回到手机里。被安排出来的浪漫，像一份作业。

吸引是从一个旧物上冒出来的。

十月的一个周六，两人在早点铺坐着，钟慧看见对面二手车行门口摆着一辆旧的双人自行车，车把上挂着一块纸板：「三百，能骑」。

她看了很久，没说话。

骆志强也看见了。他说：「还记得水库那个坝吗？」

那天下午，那辆车被推回了家。

美的标志，看有没有一个两人一起趋近的方向。不用谁催，两个人自己往同一个地方多走一步。车推回来的第二个周六，他们骑去了水库。坝上的包子铺还在，包子涨到了两块五一个。

请注意这辆车是怎么来的。它不是谁「为了挽救婚姻」专门买的道具，是两个人共同的一段旧日子，碰巧在路边露了个头。备场摆出来的美，最靠得住的，常常是这一类：曾经同时拉过两个人，后来被日子埋住了。

骑车的时候，两个人得踩同一个节奏。前面的人慢了，后面的人就得跟着慢。这件事谁也没说破，可它在路上一圈一圈地发生。

◆ 八、三项为什么要一起

假如只动分布，周六早上空出来了，可两人坐在早点铺，开口就是孩子的成绩，一碗豆浆喝成了一次家长会，那一个钟头只会多出一场吵架。

假如只动场，定了「不提孩子」的规矩，可两人一周只在九点半碰头，那时候累到了底，规矩只会变成新的指责：「你又提孩子了。」

假如只动美，双人车买回来了，可日子还是两条不相交的线，那辆车会在楼道里落灰，成为又一件「说好了却没做」的事。

第 37 章说过，单改一项，常常被另外两项拉回去。骆家这个秋天，三项碰巧一起松了一点。排班空出了周六，滕师傅的一句话拉了一条直线，二手车行门口摆出了一辆旧车。

◆ 九、一对夫妻是两个人，还是一个场

还有一件事，值得停下来想。

我们说「这对夫妻关系不好」，好像关系是挂在两个人身上的一样东西，像一件衣服。第 29 章说过，「我们」不是两个「我」加在一起，是一场统一性的发生。

骆志强和钟慧，十年里一直在同一个屋檐下。人在场，统一性却没有发生。他们一起吃饭，一起送孩子，一起付房贷，这是分布上的统一，像两个合租的室友。可场没有统一，两人之间没有一条直线；美也没有统一，没有一样东西同时拉着他们俩。

这个秋天发生的，是「我们」在另外两项上，冒了一点头。

这也回答了一个常见的疑问：一对夫妻要「找回感情」，到底该从哪里找？本书的回答是，不从心里翻找，从三项上去看哪一项还没统一。翻找是往一个人里面挖；看三项，是往两人之间那片地上看。

◆ 十、放回日子里：吵架还在，过道变短了

本书不写奇迹。

这个秋天以后，他们还在吵架。为孩子的补习班吵过，为过年回谁家吵过。

可是吵的样子有一点变了。有一回在过道里吵到一半，骆志强忽然说了一句：「这事周六再说。」钟慧瞪了他一眼，转身进了厨房。那天晚上没摔门。

周六早上，两人在早点铺把这件事又说了一遍。说的还是同样的话，声音小了一半。

儿子也察觉到了一点什么。有个周六，他下了围棋课，跑到早点铺来找他们，看见爸妈在笑，站在门口愣了一下，问：「你们笑什么？」两个人都说不上来。

门开了一条缝。缝不在「他终于改了脾气」，也不在「她终于学会了温柔」，在周六上午那一个钟头，在一条不经过孩子的直线，在一辆三百块的旧双人车。

一个小办法：如果你们也常吵，先别去商量「以后谁该改什么」。拿出两个人一周的日程，找一找有没有一段时间，两个人都醒着、都还有余力、又在一起。如果找不到，先找出这一段，再说别的。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。家里的争吵如果已经让人害怕，请先找能帮忙的人和机构。

带走的话

一对吵了十年的夫妻，常常不是两个人都坏，是两人之间只剩九点半那一小时，和一条绕着孩子走的线。

小　账

开门还是关门？开了三扇——两人醒着相处的时间从深夜挪出一段到周六上午，关系从绕孩子的三角多出一条直线，前面有了一辆同时拉着两人的旧车。

发起，还是备场？排班、滕师傅的一句话、二手车行的一块纸板，各备了一样；他们自己守住了「不提孩子」的笨规矩，没有谁被要求「主动改变性格」。

想一想

你和身边最亲的那个人，一周里有哪一段时间，两个人都醒着、都有余力、又在一起？你们之间的话，有多少要经过第三个人或第三件事转一道？有没有一样东西，能同时吸引你们俩？

◆

42

第 42 章

场景：四十岁那年被裁员

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你大概收到过一封让你半天回不过神的邮件，或者听说身边有人收到过。

标题很客气，正文也很客气，「感谢您多年来的付出」「经公司慎重研究」。读到第三行，你才明白发生了什么。

谭立平收到这封邮件，是一个星期二的上午十点。

他四十岁，在一家做外贸的电子公司当了十一年采购主管。那年公司砍掉了整条海外线，他那个部门一共十四个人，留下三个，他不在三个里面。

下午三点，他交了工牌和电脑，抱着一个纸箱下楼。纸箱里是一个保温杯、一盆多肉、一摞名片。电梯里碰到一个不太熟的同事，那人看了一眼纸箱，没说话，把头扭过去了。

那天晚上，他没敢跟妻子说。第二天早上，他照常七点半出门，在地铁站附近的一家快餐店坐到了下午五点。

这一章，写他接下来的半年。

◆ 二、「你要积极面对」

谭立平这半年听到的话，大多是一个调子。

妻子知道以后，第一句是：「没事，你要往好处想。」大学同学群里，有人发来一篇文章：《四十岁被裁，是人生重启的机会》。一位做猎头的朋友说：「心态最重要，你得主动出击，每天投二十份简历。」

他照做了。每天早上八点打开招聘网站，一份一份投。两个月里投了四百多份，回音十几个，面试五次，没有一次过了二面。

每被拒一次，他就在心里给自己记一笔：是我不够积极，是我心态不好，是我这个年纪就是不行了。

他后来说，最难受的不是没工作，是每天早上那一下：「今天要积极。」他不知道积极这两个字，到底要从身上哪个地方发出来。

你有没有被人要求过「积极」？那一刻，你是去哪里找它的？是在胸口，在脑子里，还是在明天的日程表上？多数人找了一圈，什么也没找到，最后只好在脸上挤出一点笑。挤出来的笑，比哭还累。

请注意这句话。「你要积极面对」，把一场从外面砸下来的事，变成了一道要他从里面答好的题。裁员是公司做的，可「走出来」被写成了他一个人的作业。走不出来，就是他没积极。

◆ 三、先说对在哪儿

公道先还。

「往好处想」「积极一点」，这些话不是没有用。有的人被裁以后，一句朋友的打气，确实让他第二天就去报了一个培训班。心理学里，关于乐观、关于「复原力」的研究很多，据研究文献，对挫折的解释方式和后来的状态有关联〔待核〕。

本书不否认这种关联。只是要问一句：一个人对挫折的解释，是从哪里来的?

一个四十岁的人，有房贷，有一个上初中的女儿，有一张十一年只写过一家公司的简历，每天对着一个只回「不合适」的网站。在这样一片土里，要他长出一句「这是重启的机会」，比要一棵种在背阴处的绿萝向光，还难。

解释方式不是一口井，它是土里长出来的。

◆ 四、他的半年是怎样塌下去的

换一副眼镜，看谭立平的半年。

先看分布，也就是他的时间、注意和关系往哪里摊。在公司的十一年，他的一天摊得很开：早上开例会，上午跟供应商谈价，下午跑工厂看样品，晚上偶尔陪客户吃饭。被裁以后，这些一夜之间全没了。一天的注意，只剩一个落点：招聘网站上那个「已读」「不合适」。

他的日子从一张网，塌成了一个刷新按钮。

再看场，也就是他周围的关系怎么排。十一年里，他的场几乎都长在公司里：同事、供应商、客户。被裁那天，这个场一下子撤走了。剩下的场是家，可在家里，他是一个「需要被安慰的人」。妻子小心翼翼，女儿不敢问，饭桌上每个人都绕着那件事说话。他说，那比吵架还难受。

最后看美，也就是什么在前面拉他。从前拉他的，是月底的业绩表和年终奖。这些没了。招聘网站上那些职位，是他「应该」去追的，可没有一个是他「想」去的。

这三项缠在一起，长出了一个坐在快餐店里的中年人。

那家快餐店，其实是他自己摆出来的一个小场。早上七点半出门，下午五点回家，他在那里假装还有一份工作。这个场很脆，可它护住了他在家里最后一点位置。本书不笑他。人在场塌了的时候，会本能地给自己搭一个临时的场。

所以本书不说「他不够积极」。他不是走出困境的发起处，他是一张网撤走以后，留在原地的那个人。能做的，不是要他发起，是备场。

◆ 五、分布：父亲的一块菜地

最先动的，是分布，起头在老家。

他父亲七十三岁，在老家镇上有一块半亩的菜地。那年春天父亲腰扭了，打电话来，说菜地没人管，问他能不能回去一趟，帮着把春菜种下去。

他本来不想回。四十岁、刚被裁，回老家种地，他怕镇上的人问。可父亲腰实在不行了。

他回去了十天。

本书要提一句：父亲打这个电话，不是为了帮儿子走出低谷，父亲是真的腰疼。备场最好的材料，常常不是专门为他准备的，是别人那里本来就有的一个缺口。父亲缺一双手，他正好有一双闲着的手。每天早上六点起来，翻地、起垄、下种、浇水。中午跟父亲在田埂上吃一碗面。十天里，他只打开过两次招聘网站。

分布的标志，看一天里注意落在几样东西上。回城以后，他发现自己的一天里多了一样东西：每天晚上给父亲打一个电话，问菜苗出了没有、浇水了没有。白天也不再整天刷网站，上午投简历，下午去小区边上的社区菜园认领了一块两平方米的地。

日子从一个刷新按钮，摊开到了三四处。

◆ 六、场：一个不问「你在哪高就」的地方

第二项，是场。

社区菜园里，种地的多半是退休的老人，也有几个年轻妈妈带着孩子。管菜园的是一个叫阚姐的社工，五十出头，说话嗓门很大。

谭立平第一次去，阚姐递给他一把锄头，问：「会不会使？」他说会。阚姐就说：「那你帮东边那块翻一下，老秦家膝盖不行。」

没有人问他「在哪高就」。在菜园里，他是「会使锄头的那个小谭」。

这个称呼听起来很小，可它换掉了一样很大的东西。在家里，他的名字后面跟着的是一件事：被裁了。在菜园里，他的名字后面跟着的是一个动作：会使锄头。人被叫成什么，场就把他摆在什么位置上。

过了几周，阚姐知道了他以前做采购，跟他说：菜园的有机肥一直从一家贵得离谱的店里买，你能不能帮着看看别的路子？他打了几个电话，找到了一家便宜一半的肥料厂，还顺手跟厂里谈下了一个送货上门。

场的标志，看关系的结构有没有变。在家里，他是一个「需要被照顾的人」，所有人围着他转，又都躲着那件事。在菜园里，他是一个「能帮上忙的人」。前一种结构里，他只能被安慰；后一种结构里，他能派上用场。

家里也松了一点。妻子不再绕着那件事说话，晚饭时会问：「今天菜园那个肥料厂的事谈成没有？」

◆ 七、美：一张没人做的进货表

第三项，是美，什么在前面拉他。

这一项来得很偶然。阚姐那个社工站，除了菜园，还管着社区里两家老人食堂。食堂的采购一直是几个志愿者轮流做，菜价忽高忽低，账也乱。阚姐问他，能不能帮着理一理。

他理了。用的是他做了十一年的那套办法：比价、找固定供应商、按周排进货表。理完的第一个月，两家食堂的买菜钱省下来一成多。

阚姐把这张进货表拿去区里的社工站交流会上讲。会后有两家别的街道的人来找他，问能不能也帮他们看看。

美的标志，看有没有一个自发趋近的方向出现。不用人催，他自己往哪里多走一步。这一次方向出现了：他开始在晚上琢磨，社区食堂这种小采购，有没有可能做成一件正经的事。

从前拉他的，是一张业绩表。现在拉他的，是一张没人做的进货表。前一种是别人摆给他的，后一种是他在一片地里自己看见的。

有人会说：他自己看见的，那不就是他发起的？请注意「看见」是怎么来的。没有父亲的菜地，他不会去菜园；没有菜园，他认不得阚姐；没有阚姐，他碰不到食堂那本乱账。他看见的那一刻是真的，可那一刻是一串场接出来的，不是他坐在快餐店里想出来的。

◆ 八、三项一起，才不被拉回

你可以设想一下，只动一项会怎样。

只动分布：他回老家种了十天地，回城以后，家里还是绕着他说话，前面还是只有一个招聘网站，第十一天他又会坐回那家快餐店。

只动场：他进了菜园，交了几个朋友，可日子还是塌在刷新按钮上，前面没有一样东西拉他，菜园就只是一个打发时间的地方。

只动美：有人给他介绍一个「社区采购」的机会。可他白天整天关在家里刷网站，家里人还在小心翼翼地照顾他。这个机会在他眼里，只会是「四十岁了，只配干这个」。

第 37 章说过，单改一项，常常被另外两项拉回去。谭立平这半年，三项碰巧一起松了一点：父亲的菜地摊开了他的白天，阚姐的菜园给了他一个能派上用场的场，那张进货表在前面拉了他一下。

◆ 九、今天：被算法挑剩下的人

这一章有一件今天的事，要多说几句。

谭立平投的四百多份简历，大部分没有经过一个人的眼睛，是被一套自动筛选的程序挑掉的。年龄一栏写着四十，很多就在第一道关被滤掉了。

这件事，跟「心态」没有半点关系。一个人对着一台自动说「不合适」的机器，每天被说四十遍，要他保持积极，等于要他在一片冰面上开出花来。

所以，把他那两个月的低落记在他的心态上，这本账算错了地方。

会说话的机器也会给他写求职信，一晚上能写四十封，封封漂亮。可写得越快，投得越多，被那台筛选程序退回来得也越快。两台机器在他头顶上一来一回，他在中间，被记成「不够积极」。场里有一台机器，它在替公司说「不」，可它的「不」最后被记在了他心里。

◆ 十、放回日子里：门开了一条缝

本书不写奇迹。

半年以后，谭立平还没有找到一份正式的全职工作。他帮三个街道的社区食堂做采购，按月拿一点不多的劳务费，比从前少了一大半。房贷是妻子和他一起扛的，日子紧了不少。

他也没有「想通」什么。有时候晚上睡不着，还会想起那封邮件，想起电梯里那个把头扭过去的同事。

可他不再每天早上对自己说「今天要积极」了。他说，现在早上醒来，脑子里先冒出来的是「今天那批土豆是不是又涨价了」。

门开了一条缝。缝不在他终于摆正了心态，在老家那半亩地，在菜园里那把锄头，在一张没人做的进货表上。

一个小办法：如果你或你身边有人刚被裁，先别催「赶紧投简历」「要往好处想」。问一句：你以前那份工作里，最拿手的是哪一件小事？然后在身边找一找，有没有一个缺这件小事的地方，哪怕不给钱。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

被裁的那个人，丢的不只是一份工资，是一整张摊开的网；要他自己积极，不如先帮他找到一个缺他一手的地方。

小　账

开门还是关门？ 开了三扇——一天从一个刷新按钮摊到菜地和菜园，关系从「被照顾的人」换成「派得上用场的人」，前面有了一张没人做的进货表。

发起，还是备场？ 父亲的腰、阚姐的锄头、食堂的乱账，各备了一样；没有人要他「积极面对」，那条缝是在场换了之后松出来的。

想 一 想

你最拿手的那件小事是什么？如果明天你的工作没了，身边有没有一个地方，缺的正好是你这一手？你对别人说「往好处想」的时候，有没有想过，那个人的「好处」在哪片地上？

◆

43

第 43 章

治疗师是谁：场里的一个参与者

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你大概有过这样的时候：跟一个人说了很久的心事，说完了，对方没给什么主意，你却觉得轻了一点。

你说不清是哪一句话起的作用。好像哪一句都不是，又好像是那整个下午。

汤蔚做心理咨询十年了。她三十七岁，在一个城区的心理咨询中心上班，每周见二十来个来访者。

刚入行那几年，她心里有一本很重的账。来访者好转了，她暗暗高兴：是我那次的提问问到了点子上。来访者没起色，或者半路不来了，她就整夜睡不着：是我哪里做错了，是我技术不够。

有一年冬天，一个她跟了半年的来访者，在第二十三次见面时说：「汤老师，其实最近好一点，是因为我搬去跟我姐住了。」

她愣了一下，跟着笑了。回家的路上，她第一次认真地想一个问题：在一个人的改变里，咨询师到底是谁？

这一章，就问这一个问题。

◆ 二、心理学怎么说：推手，还是陪伴者

心理治疗这一行，对这个问题有过两种很不一样的回答。

一种回答，把治疗师写成改变的推手。治疗师掌握技术：识别错误的想法，设计暴露练习，布置家庭作业。改变是技术施加在来访者身上的结果。疗效好不好，看技术对不对、用得准不准。

另一种回答，把治疗师写成陪伴者。罗杰斯 1957 年讲过一篇很有名的文章，大意是：治疗师做到真诚、无条件的积极关注、共情的理解，来访者自己就会朝好的方向长〔核：大意〕。这里，改变的源头在来访者身上，治疗师只是给出一个让它冒出来的环境。

两种回答，看起来是对头。可仔细看，它们有一处是一样的。

推手的说法里，改变的开关在治疗师手上。陪伴者的说法里，开关在来访者心里，治疗师只是不去挡它。

两边都在找一个开关，只是装在了不同的人身上。

◆ 三、先说对在哪儿

公道先还，而且要多还一些，因为这一行的实践，已经走到了理论前面。

第 14 章讲过，在疗效研究里，治疗关系是最稳定的预测因子之一。万普尔德等人的综述，大意是：不同流派的疗法，疗效差得没有想象中大；更要紧的，是一些各派共有的东西，比如治疗联盟、来访者的期待、治疗师本人〔核：大意〕。

博尔丁在 1979 年把治疗联盟拆成三样：双方对目标的一致，对任务的一致，以及两人之间的情感纽带〔核：大意〕。

请注意这三样都不在任何一个人身上。目标的一致、任务的一致、纽带，都在两个人之间。

罗杰斯的三个条件，也在两个人之间。真诚，是对着一个人的真诚；共情，是对着一个人的共情。

所以这一行的实践，早就站在了场上。它测出来的、用起来的，都是两个人之间那片地。只是讲到功劳的时候，又把它记回了某一个人的账上：要么是治疗师的技术，要么是来访者的潜能。

◆ 四、本书的说法：场里的一个参与者

本书的回答是第三种。

治疗师不是改变的推手，也不只是一个不挡路的陪伴者。治疗师是场里的一个参与者。

什么意思？回到绿萝。一个园丁不能命令绿萝长好，这一点人人都懂。可园丁也不是站在旁边干看的人。他能挪盆，能换土，能把窗帘拉开一半。他做的每一件事，都是场里的一个动作。绿萝长不长，要看盆、土、光一起怎样。园丁是其中一只手，不是那只按开关的手。

治疗师在咨询室里做的，正是这样的事。

一周一次、不到一个钟头的见面，本身就是一个新场。第 35 章说过：治疗关系就是一个新场。在这个场里，来访者第一次被一个人完整地听完，第一次没有被打断、没有被评分。这是场那一项的改变。

治疗师问一句「这一周，你的时间都花在哪里了」，是在帮来访者看见自己的分布。治疗师问一句「最近有没有一件事，让你不知不觉多做了一会儿」，是在一起找美的苗头。

这些都是动作，不是开关。

这里要先清一个误会：参与者不是旁观者。

有的咨询师听到「不是推手」，会松一口气，以为从此只要坐着听就行了，好不好都与己无关。这是把「不发起」读成了「不出手」。园丁不命令绿萝，可他该换土时得换土，该挪盆时得挪盆。窗边风太大，他得把盆往里挪一挪。

咨询室里也一样。来访者讲到一件危险的事，治疗师得接住，得转介，得把医生、家人、学校这些手请进场来。参与者的分寸，是知道自己是哪一只手，也知道什么时候该喊别的手。

不推，不是不动。

那么技术还要不要？要。

识别想法、暴露练习、行为激活，这些做法在很多来访者那里都派过用场。本书不是要把它们扔掉，是要换一个记账的地方。技术是一只手里拿着的工具，不是开关本身。同一把锄头，在一片板结的地里能松土，在一片泡了水的地里就使不上劲。技术管用不管用，要看它落进的那片场。

这也解释了一件咨询师们常有的困惑：同一套方法，对这个人很灵，对那个人一点用也没有。旧的说法会说，后一位「阻抗」，或者「动机不足」。本书会说，后一位的分布、场、美，跟那套方法没有咬上。

治疗师在场里，不在场上面；他能挪一样东西，不能按下别人的改变。

◆ 五、来访者也是场里的一个人

讲到这里，常有人问：

「照这么说，来访者也可以挪东西，那不就是他自己在改变吗？这不又回到主体发起了吗？」

这个问题要答清楚，不然前面几章都会被读歪。

第 38 章里，小舟没有被要求「振作」。可他自己出来扶了一分钟晾衣杆，自己问了一句电机修好没有。第 39 章里，葛秋云自己坐上了客厅的藤椅。第 40 章里，贺一鸣自己把充电线留在了门口鞋柜上。这些都是他们自己做的。

区别在哪里？

发起改变，是要一个人站在场外，按下自己身上的一个开关，让整个人变个样。参与场，是一个人站在场里，挪动他够得着的一样东西。

前一件，没有人做得到。一个人没法跳出自己的日子，站在外面重新安排自己。后一件，人人都做得到一点：挪一把椅子，留一个门缝，回一个大拇指，去一趟菜园。

请注意这两件事的账怎么记。发起的账，结果全归他：好了是他有毅力，没好是他不努力。参与的账，只记他挪了哪一样：挪了，就是挪了；场后来怎样，是一场里很多只手一起的事。

所以本书不取消来访者的能动。能动还在，只是换了位置：从「发起整个改变」挪到「在场里动一处」。

◆ 六、来访者够得着的几样

那么，一个正在难处里的人，作为场里的一个参与者，具体够得着什么？

本书只说三样，正好对着三项。

分布那一项，他够得着「看」。拿一张纸，把一周的日子画出来，看看注意都落在哪里。看本身不改变什么，可看过以后，他会知道哪一格是空的。

场那一项，他够得着「挪」。挪一把椅子，换一个回家的路线，把充电线留在门口，答应一次楼下的「缺一个」。每一样都小，小到不需要下决心。

美那一项，他够得着「留意」。留意哪一件事让他不知不觉多做了一会儿，哪一张照片他多看了两眼。留意不是去追，追就成了作业；只是记下来，等它再冒头。

看、挪、留意，三样都不要求他变成另一个人。它们只要求他在自己的日子里，动一处。

◆ 七、一个完整的例子：汤蔚和一位母亲

回到汤蔚。

有一年春天，一位四十多岁的母亲来见她。母亲说，自己的女儿上初三，天天跟她吵，她快撑不住了。母亲问得很直接：「汤老师，你教我几招，怎么让她听话。」

刚入行的汤蔚，会接下这道题，教她几套沟通技巧，再布置几项作业。

十年后的汤蔚，先没接这道题。她请母亲讲一讲，一周里，她和女儿在一起的时间都落在哪里。

母亲讲着讲着，自己停下来了。她发现，母女俩在一起的时间，几乎全是晚上检查作业那一小时。那一小时，是全家吵架最多的一小时。

这是分布。汤蔚没有告诉她该怎么排，只是陪她把这一周画成了一张小表。

第三次见面，母亲说起，自己最近很少有一件「自己的事」。从前她爱唱越剧，女儿上了初中以后，就再没去过票友社。

汤蔚问：「那个票友社，现在还在吗？」

这是美的苗头，可汤蔚没去推。她知道，一推，越剧就成了一项作业。

到第六次见面，母亲说，她周四晚上去票友社了，作业那一小时，换成了她爱人来管。女儿那几天跟她吵得少了一点，有一晚还问她：「你们唱的那个，是哪一出？」

这些改变，是谁做的？

汤蔚做了几件事：给了一个不评分的场，陪她画了一张表，问了一句票友社还在不在。母亲做了几件事：说出了一周的样子，去了票友社，把作业那一小时让了出去。她爱人接了一小时。女儿问了一句。

没有哪一个人是那个推手。

◆ 八、今天：会说话的机器能当咨询师吗

今天，很多人半夜睡不着，会去跟会说话的机器聊心事。它不累，不烦，随时都在，说的话也常常很得体。

这件事，本书不急着下判断。只提醒一处：一个场，是由几个参与者一起长出来的。机器能听，能回应，在某些夜里也是一个场。可它在你的日子里，挪不了一把椅子，送不来一盆毛豆，拉不了你去一个缺人的球场。

它说得越周全，越容易让人以为，改变只差自己再想通一点。那就又回到了「你得自己想开」。

用它可以，只是别让它成了你唯一的那个场。

◆ 九、咨询师这一行，账怎么记

这一章最后，要对做咨询、做心理老师的读者多说两句。

第 44 章会讲：自责的账，从此不记在一个人身上。这句话也包括你们。

来访者没有好转，不全是你的技术不够；来访者好转了，也不全是你的功劳。你是场里很重要的一个人，可你不是场。

这样记账，不是推卸责任。正好相反，它让你的责任变得具体：这一节咨询里，你挪了哪一样？你看见了他的分布没有？这个场，有没有在某个地方让他觉得又被考了一次。他身边还有哪些人、哪些地方，是你可以帮他一起看见的。

一个参与者的责任，是把自己那只手做好，再帮人看见别的手。

还有一层，是对你自己的。一个把所有改变都记在自己账上的咨询师，很快就会累垮。你也是一个人，也有自己的分布、场、美。你下了班有没有一个不被考的地方，有没有一样东西在前面拉你，这同样是这一行的一部分。

◆ 十、放回日子里：那个搬去跟姐姐住的人

回到开头。

那个说「最近好一点，是因为我搬去跟我姐住了」的来访者，汤蔚后来又见了他几次。她并不觉得自己白做了半年。

她跟他一起回头看：半年里，他在咨询室里第一次说出那段一直没说的往事，是在第九次；他决定搬去姐姐家，是在第十五次之后；搬过去以后，他开始每天早上跟姐姐的孩子一起出门。

哪一样是起作用的那一样？都是，又都不单独是。

汤蔚后来在自己的笔记本上写了一句话：「我不是那根火柴，我是摆柴的人之一。」

明天能试：如果你正在做咨询，或者你正在帮一个难过的人，今晚想一想，你在他的日子里是哪一只手？除了你，还有哪几只手？

带走的话

治疗师不是按下改变的那只手，是场里的一只手；来访者也是，挪得动的挪一样，挪不动的不记在谁身上。

小　账

开门还是关门？开了场这一扇——咨询室是一个新场，治疗师是其中的参与者；也把来访者从「发起者」改记成「参与者」。

发起，还是备场？推手说把开关装在治疗师手上，陪伴说把开关装在来访者心里；本书说没有开关，只有场里一只只手。

想一想

你被谁真正帮到过一次？现在回头看，那一次除了那个人，还有哪些地方、哪些人也在场？你在别人的难处里，当过推手，还是当过一只手？

◆

44

第 44 章

第四篇总账：自责的账，从此不记在一个人身上

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你大概在某个晚上，躺在床上，把自己从头到脚数落了一遍。

又没早起，又没锻炼，又冲孩子发了火，又刷手机刷到一点。数着数着，最后落到一句：「我这个人就是不行。」

这句话，你说过几次?

第四篇十二章，从第 33 章的「从发起到备场」，走到第 43 章的「治疗师是谁」。中间走过五个人：一个关着门的高二学生，一个夜里三点醒来的退休会计，一个放不下手机的画图员。还有一对吵了十年的夫妻，一个四十岁被裁的采购主管。

这一章不再讲新的人。它只做一件事：把这一篇的账，摊在桌上，一笔一笔对一遍。

◆ 二、旧账本是怎么记的

先看旧账本。

旧账本只有一栏，栏头写着一个人的名字。改变发生了，记在这一栏：他有毅力，他想通了，他心态好。改变没发生，也记在这一栏：他没动力，他在逃避，他意志薄弱，他有阻抗。

这本账本，背后站着本书前三篇拆过的那个预设：一个「我」先在那里，改变要由这个「我」去发起。第 1 章的那句「你得自己想开」，就是这本账本的封面。

它有一个很少被说出来的代价：双重负担。

一个人本来已经在难处里。日子塌了一处，场空了一块，前面没有光。这时候，旧账本又给他加了一笔：你没走出来，是你的错。

第一重是难处本身，第二重是对难处的自责。

更麻烦的是，第二重会回过头来改第一重。自责的人更不想出门，更怕见人，更没心思去碰一样曾经喜欢的东西。分布塌得更小，场缩得更紧，美熄得更暗。自责不是站在难处对面的药，它常常是难处的帮手。

◆ 三、先说旧账本对在哪儿

公道照例先还。

旧账本不是坏心肠记出来的。它要回答一个很实在的问题：总得有个人负责吧？如果不记在他身上，难道记在天上？

而且，「你可以改变」这句话，有时候真的起作用。第 33 章说过，一句话投进场里，也是一个输入，有时能碰响一处。第 38 章的林岚那封信，被小舟拿进了屋；第 42 章朋友的那句打气，对另一个人也许就是第二天去报培训班的理由。

所以本书不说旧账本里的话全错。它错的是栏目：只开了一栏，把所有的进出都记了进去。

◆ 四、新账本有三栏

新账本有三栏，栏头不是人名，是三项：分布、场、美。

分布那一栏，记的是一天的时间、注意和关系往哪些地方摊开。看的标志是：他的身体和注意，一周里出现在几个地方，每处待多久。

场那一栏，记的是他周围的关系怎么排、谁对谁说话。看的标志是：关系的结构有没有变，有没有多出一条直线，有没有哪一处不再像考场。

美那一栏，记的是什么在前面拉他。看的标志是：有没有出现一个不用人催、他自己多走一步的方向。

每一栏底下，再记一样东西：这一笔是谁的手挪的。外婆、舅舅、老同事、滕师傅、阚姐、咨询师，还有他自己。

这样记账，有两个好处。一是改变没发生时，不再只问「他怎么了」，而是问「哪一栏空着、哪一栏在往回拉」。二是改变发生了，也不再只说「他终于想通了」，而是看得见那条缝是哪几只手一起松出来的。

这本账本，也接上了第 31 章那道难题：新的说法要测什么。

旧账本测的是一个人身上的「量」：自制力几分，乐观几分，动机强不强。新账本测的是发生的条件和频率：在哪一种场、哪一种来回里，他会出来倒一杯水，会问一句屋子外面的事，会多画一个钟头。林岚的小本子、葛秋云的挂历、贺一鸣的屏幕时间周报，都是这样的尺子。它们量的不是一口井有多深，是门缝在哪些下午松过。

这种尺子很土，也不完美。可它有一个旧尺子没有的好处：量出来的东西，第二天就能拿来挪一样。

◆ 五、五个人，五本新账

把第 38 到 42 章的五个人，用新账本各记一行。

人	旧账本记的	分布	场	美	挪的手
林小舟	没动力，在逃避	从一间屋摊到厨房、饭桌	家从考场换成过日子的地方	一台烧了线圈的电机	外婆、林岚、老周、舅舅、他自己
葛秋云	想太多，不会放松	白天从空着摊成三格	母女之间从一条「睡眠」线变成多条线	一本等她去理的乱账	单大姐、女儿、门诊医生、她自己
贺一鸣	没自制力	从两块屏幕摊到图板和球场	多出几条不穿玻璃的线	墙上的一只长颈鹿	姐姐、莫师傅、他自己
骆志强、钟慧	两个人都不肯改	醒着相处的时间挪出一段到周六上午	多出一条不经过孩子的直线	一辆旧双人车	排班、滕师傅、二手车行、他们自己
谭立平	不够积极	从一个刷新按钮摊到菜地和菜园	从被照顾的人换成派得上用场的人	一张没人做的进货表	父亲、阚姐、食堂的乱账、他自己

请注意最后一栏。每一行里都有「他自己」，可没有一行只有他自己。

再注意结尾。五个人没有一个被写成「好了」。小舟还没回学校，葛秋云还会醒，贺一鸣有的周还会反弹，骆家还在吵，谭立平还没找到正式工作。新账本不许诺结局，它只记那条缝是怎样松出来的。

◆ 六、看见与收回，并排放

这一篇的十二章，各有看见，也各有提醒。把两张清单并排放。

这一篇看见了	这一篇也提醒了
改变的源头不在一个先在的「我」里，在三项一起的变化里（第 33 章）	备场不是放任，门外的人还在，只是换了位置（第 38 章）
抑郁、失眠一类的难处，常常先是日子塌成一处（第 34 章）	摊开的东西最好是日子里本来就有的，不是演给他看的（第 39、40 章）
治疗关系本身就是一个新场（第 35 章）	被当成「需要帮助的人」请进的场，和因为「缺你一个」被拉进的场，土不一样（第 40、42 章）

这一篇看见了	这一篇也提醒了
吸引可以代替推动（第 36 章）	被要求的美不再是美；大人太高兴，吸引就又变成了推（第 38、41 章）
单改一项会被另两项拉回（第 37 章）	三项一起松，也会一起往回收；反弹不是「又没管住自己」（第 40 章）
治疗师是场里的一只手（第 43 章）	参与者不是旁观者；不推，不是不动（第 43 章）
来访者也是场里的一只手	他够得着的是看、挪、留意，够不着的是「发起整个改变」

左栏是这一篇往前走的地方，右栏是这一篇给自己下的防线。

两栏放在一起，就是这一篇的总判断。

改变不是一个人发起的，是一片场在三项上一起松动；所以自责的账，从此不记在一个人身上。

◆ 七、这本账为什么这么难放下

道理讲到这里，你也许都同意。可今晚躺下，那句「我这个人就是不行」多半还会冒出来。

为什么旧账本这么难放下？至少有三个缘故。

第一个缘故，它省事。记一栏，比记三栏省事得多。一个孩子关了门，说一句「他没动力」，事情就有了交代。要记三栏，就得去看他一天在哪几处，家里谁对谁说话，前面有没有一样东西在拉他。这些都要花眼睛，花时间。

第二个缘故，它给人一种掌控感。如果一切都在「我」身上，那么只要「我」下了决心，一切就能改。这个想法很苦，可它也很诱人：它让人觉得，开关就在自己手里，只是还没按下去。承认改变要靠一片场，就得承认很多事不由自己定。

第三个缘故，它是一整个时代的口音。第 1 章到第 10 章拆过：心理学从 1879 年起，就把那个「我」放进了括号，先测再说；后来的特质、智商、意志力、诊断，一层一层把它垒得更结实。书店里的书、手机里的课、亲戚嘴里的话，用的都是这本账本的口音。

所以放不下，不是你笨，是这本账本太顺手、太诱人、太普遍。

放下它，也不靠一次下决心。本书能给的，只是今晚另一张纸。

◆ 八、场会不会成了新的替罪羊

还有一道防线，要替本书自己守住。

第 20 章说过，一百年里的反叛者，多半只是把权重从人身上挪到环境上，换了一个先在的东西。本书会不会也这样？把账从「他」身上搬走，又一股脑记到「场」身上：都怪家里，都怪公司，都怪这个时代？

如果这样记，就只是把一栏换成了另一栏，旧账本换了个封面。

新账本不是「怪场」。它记的是三项怎样一起变，每一笔由哪几只手挪动。场不是一个站在那里、等着挨骂的东西，它也是一次次长出来的：外婆坐下剥豆子的那个下午，场就换了一点；滕师傅问出那句话的那个中午，场又换了一点。

说「都怪这个家」，和说「都怪他自己」，是同一种记账法：找一个先在的源头，把账全压上去。本书两样都不取。

所以新账本里没有「源头」这一栏。只有三项，和一只只手。

◆ 九、这不是在给人开脱吗

一定会有人问：账不记在他身上，那他就什么责任都没有了？这不是在给懒人开脱吗？

这个问题要正面答。

新账本里，他还在，他那只手也还在。挪得动的那一样，他照样要挪：坐上藤椅，去一趟菜园，把充电线留在门口，守住「周六不提孩子」那条笨规矩。这些是他的责任，具体，小，够得着。

新账本拿走的，只是那份够不着的责任：「你要发起整个改变」「你要从此变个样」。这份责任从来没有人担得起，旧账本却硬塞给每一个在难处里的人。

拿走它，不是开脱，是把账算对。

还有一层。账算对了，门外的人也就有了责任。旧账本里，门外的人只负责递话：「你得想开」「你要有动力」。新账本里，外婆要摆一碗毛豆，舅舅要忍住一句夸，女儿要停一个问题，滕师傅要问一句不提孩子的话。责任不是少了，是摊开了，摊到场里每一个人身上。

◆ 十、留给第五篇的一道题

这一篇讲的场，大多是一家人、一个菜园、一个球场。人数少，关系近。

可你一定注意到了一件事。这五个人里，好几个的难处，都跟一家人、一个单位这样的圈子有关。

林家的「我们」，被一句「你得自己想开」撑着，人在一个屋檐下，统一性却没发生。骆家的「我们」，十年里只剩分布上的统一，像两个合租的室友。谭立平在家里成了一个「需要被照顾的人」，一家人围着他，又都躲着他。

中国人过日子，最离不开的就是「我们」：一家人、一个单位、一个集体。旧的心理学把「我」当成了一样东西；可在中国，被当成一样东西的，常常不是「我」，是「我们」。要求孝顺，要求团结，要求「一家人要齐心」，结构和「要求一个人发起改变」一模一样。

第五篇就从这里接着走：被当成一样东西的「我们」，又是怎样长出来的？

◆ 十一、放回日子里：今晚换一本账

回到开头那个躺在床上数落自己的晚上。

今晚，如果你又想说「我这个人就是不行」，先停一下，换一本账本。

拿一张纸，画三栏：分布、场、美。

第一栏写：这一周，我的时间和注意落在了几个地方？第二栏写：我身边的关系，最近有没有哪一处像考场？第三栏写：最近有没有一件事，让我不知不觉多做了一会儿？

写完看一看，哪一栏最空。明天，只在那一栏里挪一样，挪你够得着的。

别的，不记在你身上。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

自责只开一栏，把所有的进出都记成一个人的；换成三栏，账才算得对，门外的人也才有了自己的那一笔。

小　账

开门还是关门？这一篇把分布、场、美三扇门都开了，也把「谁来开」这件事，从一个人摊给了场里的每一只手。

发起，还是备场？第四篇从头到尾只做一件事——把「要求发起」换成「一起备场」；下一篇要问，被当成一样东西的「我们」，能不能也换回一场发生。

想 一 想

你最常数落自己的那一句话是什么？如果把它拆成分布、场、美三栏，哪一栏最空？在你最亲的人的难处里，你那一笔，记在了哪一栏？

◆



第　五　篇

「我们」：从中华文化到新心理学

导　语

这一篇六章，把前四篇对「我」做过的事，在「我们」身上再做一遍。第 45 章说：西方心理学把「我」当成一样先在的东西，中华「我们」文化把「我们」当成一样先在的东西，两边跳过的是同一场发生。第 46 章回到《礼记·乐记》，看礼和乐原来怎样分工，后来又怎样一重一轻。第 47 章读费孝通的差序格局，看那一圈圈水波本来有多大的弹性，又是怎样被钉住的。

第 48 章走进学校和公司，看被要求的「我们」怎样落空，以及怎样备场，让统一自己发生。第 49 章把全书收拢，给新心理学打下三块地基，并正面回答它到底测什么。第 50 章是总账，也是本书自认最弱的几处，每一处都写明怎样算错。

这一篇要让你看见的反差是：最早说出「我们」要靠乐、靠和来长出来的，是这个传统自己；后来把「我们」写成一条规定的，也是这个传统自己。

45

第 45 章

被当成一样东西的「我们」

◆ 一、你一定有过这样的时刻

除夕夜，八点，一大家子围着一张圆桌。

菜从中午就开始做了。一条鱼摆在正中，不能吃完，要年年有余。电视开着，晚会的声音很大。

你左边坐着表哥，右边坐着小姨。表哥低头回工作群的消息，小姨在抢红包。对面的爷爷耳朵不好，谁说话他都笑一笑。你也拿起手机，给一个不在这张桌上的朋友发了一句「新年快乐」。

十二个人，一张桌，一个都没少。

可是那一刻，你心里有一点空。人都在，好像又谁都不在。

这顿饭的意思，大家都懂：一家人，要团圆。可团圆是摆在桌上的，还是在桌上发生的？这一章就从这张桌子问起。

◆ 二、镜子的另一面

前四篇拆了一件事：心理学把「我」当成了一样东西。

1879 年冯特在莱比锡开实验室，「我是什么」被放进了括号。括号里藏着一个没检查的预设：有一个稳定的「我」先在那里，然后才去感觉、去思考、去改变。特质、智商、勒温式子里的 P，都站在这个预设上。第 10 章把它叫做：把一场发生做成了一样东西。

这一篇要看镜子的另一面。

在中华文化里，常被当成一样东西的，不是「我」，是「我们」。

一家人、一个村、一个单位、一个班集体，常常被说成是先在那里的。你生在这个家，你就是这个「我们」的一员；你进了这个单位，你就该有这个单位的荣誉感。「我们」在你之前就到了场，你要做的，是去符合它。

本书把这件事叫做「实存化」。用大白话说：把一场正在发生的事，当成一个实实在在、先摆在那里的东西。

两边做的是同一个动作，只是落在了两个地方。

西方心理学把「我」实存化：先有一个我，再要求这个我去发起改变。中华「我们」文化把「我们」实存化：先有一个「我们」，再要求每个人去配合这个「我们」。

两边都跳过了同一件事：「我」是发生出来的，「我们」也是。

◆ 三、先把公道还给这片土

说虚幻之前，先把公道还给它。

「我们」被看得重，不是凭空来的。在一个靠种地、靠水利、靠邻里换工过日子的社会里，一个人离了家和村，确实很难活下去。春耕要人手，修渠要人手，红白喜事要人手。长辈们说「一家人不说两家话」，背后是一种实打实的经验：日子是一起扛过来的。

这个传统也养出了许多今天还用得上的东西。逢年过节的走动，让老人有人记挂；亲戚之间的帮衬，让一个家在出事的时候不至于一下子塌掉。很多在外打拼的人都说，最难的那一年，是一个表姐、一个发小、一个老乡伸了手。

还有一层更深的看见。这个传统很早就知道：人不是一个人长成的。孩子是在一家人的饭桌上、在长辈的怀里、在兄弟姐妹的吵闹里长出来的。本书第 22 章说「我」先在母子的「我们」里，后来才分化出来；这件事，中国的老人用不着读心理学也知道。

所以，这里还要打一个预防针。

本书说的「中华『我们』文化」，不是说中国人都一个样，也不是说西方人都只顾自己。东西方「我们」与「我」的二分，在跨文化心理学里争议很大，第 50 章会专门交代。本书拆的，是「我们」被当成现成东西的那一种文化形态，不是中国传统的全部。第 46、47 两章还会看到，这个传统内部，恰恰藏着把「我们」放回发生的资源。

◆ 四、要求孝顺，要求团结

现在看虚幻在哪里。

「要孝顺。」「要团结。」「要有集体荣誉感。」

这几句话，你大概从小听到大。它们要的是同一样东西：一个人对「我们」的那份亲近，那份愿意靠过去的心。

本书第三篇把这份靠过去叫做「美」。这里的美不是好看，是吸引：一样东西让你自己想靠过去，好像会被它缠过去。孩子想挨着妈妈，朋友想再约一次，你想回到某张饭桌，都是美在拉。

吸引能被要求吗?

孔子被问到孝，答了两个字：「色难。」（《论语·为政》）大意是：难的是脸色。有活儿让年轻人干，有酒饭先给长辈吃，这些都做得到；难的是那份发自心里的和颜悦色。他还反问了一句：光做这些，就算孝了吗?

两千五百年前，这句话已经把事情说穿了。能被要求的，是动作；被要求不出来的，是那份自己靠过去的心。

要求孝顺、要求团结，就是在要求美。本书把它叫做「被要求的美」。

它和前四篇拆过的那件事，结构一模一样。心理学对一个人说：你要发起改变。家族和集体对一个人说：你要发起亲近。两句话都在要一个结果，回头去改写生出这个结果的条件。

被要求的美，是一个虚幻。

虚幻不在于这句话没用。一句「你要孝顺」，有时候确实会让一个孩子停下来，想起奶奶。话是投进场里的一样东西，它可能触发什么。虚幻在记账：亲近没有发生，账就记到那个人身上，说他「不孝」「不合群」「没良心」。

这和第 44 章说的自责之账，是同一本账，只是记账的人从心理学换成了一家人。

◆ 五、为什么两边会对称

一个问题自然冒出来：东西两边，走的路那么不一样，怎么会犯同一个结构的错？

第 9 章、第 19 章拆过心理学改不掉的原因：测量要一个稳定的承载者。要给一个人打分，就得先假定今天的他和明天的他是同一个；要做可重复的实验，就得假定同一个被试换了情境也不变。尺子要一个不动的东西，于是「我」被做成了不动的东西。

「我们」被做成不动的东西，原因是同一类。

一套家规、一套礼数，也要一个稳定的承载者。要排座次，就得先有一个确定的「这一家」；要分家产、记族谱、定祭祀，就得先有一个边界清楚的「我们」。规矩要一个不动的东西，于是「我们」被做成了不动的东西。

一边是尺子，一边是规矩。两样都是好工具，两样都需要被量、被管的那个对象先站稳。

工具需要它站稳，和它本来就站稳，是两回事。

心理学把前一件当成了后一件，「我」就成了一样东西。家族与集体把前一件当成了后一件，「我们」也就成了一样东西。

还有一层。两边都在用这个预设来记功、记过。一个人改好了，心理学说是他有毅力；一家人和睦了，长辈说是家风好。改不好、不和睦，账也照样记到那个先在的东西上：这个人没毅力，这一家家风坏。功和过都有了一个现成的去处，于是没人再去问，改变和和睦到底是在哪里、怎样发生的。

◆ 六、在场，未统一

第 29 章说过：「我们」不是几个「我」加起来，是分布、场、美的统一性发生。

这三个词在这一篇第一次出现，用大白话再点一下。分布，是你的时间、注意、力气和关系怎样摊开；场，是你身在其中的那一圈关系和它的次序；美，是什么在吸引你。

三样都统一了，是完整的「我们」。人在一个场里，统一却没有发生，就是孤独。

拿这三样去看那张年夜饭桌。

分布，是礼规定好的：谁坐上首，谁先动筷，谁给谁敬酒，晚辈几点到，红包给多少。每个人的位置都排得清清楚楚。

场，是血缘给定的：这十二个人坐在一起，因为他们是一家人，不是因为这一年里他们一起经历了什么。

美，是被要求的：你应该高兴，应该想家，应该团圆。

三样都有，可没有一样是从这张桌上长出来的。分布是规定的，场是给定的，美是要求的。于是出现了很多人都熟悉、却很少说出口的那个样子：

在场，而未统一。

一张圆桌，十二个人，各自孤独。

请注意，这不是说这一桌人不爱彼此。爷爷会把最好的一块鱼肚夹给你，小姨走的时候会塞一包家乡的腊肉。爱是有的，牵挂也是有的。缺的是那一晚，三样东西在这张桌上一起长出来的那一下。

有一年，也许会有这一下。比如停电了，电视黑了，手机也没了信号，一桌人点起蜡烛，爷爷忽然讲起他小时候怎样过年。那天晚上，很多人后来都记得。没有人要求它，它自己来了。

◆ 七、一个完整的例子：病房里的三个人

刘家有一个家族群，名字叫「相亲相爱一家人」，八十三个人。

每天早上，群里有人发「早上好」的图，有人转养生文章。哪家孩子考上大学，群里刷几十条「恭喜」。照名分看，这是一个很大的「我们」。

去年秋天，大伯住院，要做一个不大不小的手术。

群里先是一片「保重」「早日康复」，然后安静了。真正去医院的，只有三个人：大伯的小女儿，一个在附近开小饭馆的侄子，还有一个平时在群里从不说话的远房表妹，她正好在那家医院做护工。

照名分，最该去的是长房的大儿子。他在外地，打了两个电话，转了一笔钱。

三个人排了班。小女儿白天，侄子收了店来陪夜，表妹趁换班过来看一眼，教他们怎样翻身、怎样看引流袋。一个多星期，病房成了一个小小的新场。夜里大伯睡不着，讲他年轻时在码头扛包的事，侄子听着听着笑出了声。

出院那天，三个人在医院门口吃了一碗面。表妹后来说，那一碗面，比过年那顿饭香。

把这件事摊开看。分布统一了：三个人的时间排进了同一张班表。场统一了：病房里有了谁接谁、谁先谁后的次序。美也统一了：大伯的故事、彼此的照应，把三个人拉向同一处。

这三个人的「我们」，是在病房里发生的。那个八十三人的「我们」，是一个名字。

这不是说那个群没有用。它是一张网，有人在网上落了下来，才有了病房里的事。只是那张网本身，不等于「我们」已经发生了。

◆ 八、今天：一个群，八十三个头像

今天，「我们」多了一种新的摆法：拉一个群。

一个家族群、一个班级群、一个小区业主群、一个公司部门群。群一建好，名字一起，「我们」就像有了。点开看，头像一排一排，整整齐齐，像那张年夜饭桌搬到了手机上。

群把分布做得更细了：谁发言，谁回复，谁抢了几毛钱的红包，谁「已读不回」，都记在那里。群也把场做得更硬了：进了群，你就在这个「我们」里，退群是一件要掂量很久的事，退了会被人问。

可群最难做的，还是美。

你大概收到过这样的消息：「请各位家长在今晚九点前接龙确认。」「请大家积极转发，展示部门的凝聚力。」接龙一排排往下长，凝聚力被量成了转发数。被要求的美，在手机上有了刻度。

这不是要你退群。群是一样好工具，像那张名单、那张圆桌一样。只是要分清：一样工具把人拉到了一处，和一个「我们」在这一处发生了，是两件事。有时候，一个八十三人的群里，真正发生过的，是病房里那三个人，和门口那一碗面。

◆ 九、放回日子里

回到林家。

外婆常说两句话。一句是对着林小舟那扇关着的门说的：「你得自己想开。」另一句是摆碗筷的时候说的：「人齐了，才像个家。」

这两句话，正好是本书的两个病。前一句，要一个人发起自己的改变；后一句，要一家人凭到场就成为「我们」。

林岚懂这两句话哪里不对，她是心理老师。可她也说不出该怎么办。老周又出差了，饭桌上常常只有三副碗筷，有一副一直空着。

一个小办法，给任何一个有空座的家：把「必须到齐」换成「谁在谁吃，给不在的留一碗」。不催，不点名，也不说「一家人就该怎样」。分布松下来，场还在，至于那份想靠过来的心会不会发生，交给日子。

明天能试：吃饭的时候，不问「你怎么不说话」，讲一件今天自己遇到的小事。你投进场里的，是一样东西，不是一个要求。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

一张桌坐满了人，不等于「我们」发生了；能被要求的是到场，要求不出来的是那份自己靠过去的心。

小　账

开门还是关门？这一章开了「我们」的门，把它从一样现成的东西放回一场发生；关上的，是「人到齐就是一家」那扇。

发起，还是备场？要求孝顺、要求团结，是要每个人发起亲近；能做的，是备一张让人自己想坐过来的桌。

想 一 想

你最近一次在一群人里觉得孤独，是在什么场合？那时候分布、场、美，哪一样是给定的，哪一样是缺的？你家里有没有一句「一家人就该……」的话，说了很多年，却没人问过它为什么常常落空？

◆

46

第 46 章

乐者为同，礼者为异

◆ 一、你一定有过这样的时刻

初中毕业典礼，礼堂里坐满了人。

流程是排好的。校长讲话，年级主任讲话，优秀学生代表发言，颁奖，合影。每个班坐在划好的区域，第几排坐谁，班主任前一天就排过。你坐在那里，听着话筒里一段一段的讲话，心里想的是晚上去哪儿吃饭。

最后一个节目，是全年级合唱。

前奏一起，是那首练了一个月的老歌。唱到第二段，后排有个女生的声音哑了。接着是旁边的人。再接着，整排整排的人都唱不下去了，一边哭一边笑，一边还在唱。

那三分钟，你忽然觉得，这几百个人是一伙的。

前面一个小时的流程，没有给你这种感觉。最后三分钟的歌，给了。

这一前一后，两千多年前就有人分清楚了。

◆ 二、《乐记》里的一句话

《礼记》里有一篇《乐记》，专讲音乐。里面有一句话：

「乐者为同，礼者为异。」（《礼记·乐记》）

用大白话说：乐，是让人相同的；礼，是让人不同的。

紧接着还有两句：「同则相亲，异则相敬。」相同了，人就亲近；不同了，人就互相尊重。再往下：「乐胜则流，礼胜则离。」〔核：大意〕乐太多了，人就散漫、没了边界；礼太多了，人就疏远、隔开了。

这几句话很短，可分工说得极清楚。

礼管的是「异」。长幼、尊卑、亲疏、主客，谁站在哪里，谁先谁后，谁对谁行什么礼。毕业典礼上的座次和流程，就是礼。它把每个人放到一个位置上。

乐管的是「同」。一首歌响起来，所有人在同一个节拍里，被同一段旋律拉着走。那三分钟里，位置还在，可大家的心往同一处去了。

《乐记》还说了一句：「乐由中出，礼自外作。」（《礼记·乐记》）乐从里面出来，礼从外面立起来。一个从里往外，一个从外往里。

这层意思，战国的荀子也说过。他写过一篇《乐论》，里面有一句：「乐合同，礼别异。」（《荀子·乐论》，〔核：大意〕）合同，是把人合到一处；别异，是把人分出层次。两家的说法对得上，可见在那个时代，这不是一个人的偏见，是一种被很多人想清楚了的共识。

你也许会觉得奇怪：讲治国、讲人伦的书，为什么要花那么大的篇幅讲音乐？

因为那时候的人看得见一件事：人和人能不能成为一伙，光靠讲道理、定名分是不够的。要有一样东西，让大家在同一刻被同一处拉过去。那个年代，最可靠的这样东西，就是乐。

◆ 三、先说它哪里对

这一套设计，比今天很多管理学都清醒。

它没有把「我们」只交给规矩。它知道，规矩只能分出位置，分不出亲近。光有礼，一群人站得整整齐齐，彼此恭恭敬敬，却可以一辈子是陌生人。所以要有乐。

它也没有把「我们」只交给感情。它知道，光有乐，人会融成一团，分不清谁该做什么，热闹一阵就散了。所以要有礼。

两样并举，一个分，一个合。

孔子说过一个次序：「兴于诗，立于礼，成于乐。」（《论语·泰伯》）大意是：人从诗里被兴起，在礼里站住，在乐里完成。最后一步不是礼，是乐。

他还说过：「礼云礼云，玉帛云乎哉？乐云乐云，钟鼓云乎哉？」（《论语·阳货》）礼啊礼啊，说的难道是玉器丝帛吗？乐啊乐啊，说的难道是钟鼓吗？他担心的，正是礼乐只剩下器物和流程。

这一层看见，值得写进一本心理学的书里。

◆ 四、本书的说法：礼是分布，乐是美的统一

借用本书第三篇的三个词，来重读《乐记》。

分布，是一个人的时间、注意、力气和关系怎样摊开。礼做的事，正是分布：它把人摊到不同的位置上，规定谁在什么时候做什么、对谁做。座次、称呼、先后、轮值，都是分布。

场，是一个人身处的那一圈关系和它的次序。宗族、乡里、朝廷，是礼乐展开的场。

美，是吸引，是让人自己想靠过去的那股劲。乐做的事，正是美的统一：一段旋律把许多人拉向同一处，那一刻，每个人被同一样东西吸引着。

这样一看，《乐记》的设计，是一个「我们」的发生方案。

礼先把分布摊好，人各有位置；乐再让美统一，人同感一处。分布统一了，美也统一了，场在这一来一回里稳住。三样一起，「我们」就发生了。

请注意：乐不能被要求。一首歌，你可以要求所有人站起来唱，却没法要求所有人在第二段哭出来。毕业典礼上那三分钟，没有人安排。乐是备场，美的统一是它备出来的发生。

《乐记》里的「同」，不是抹掉位置的同。礼还在，每个人的位置还在，乐让这些有位置的人，在某一刻被同一样东西拉过去。

◆ 五、礼重乐弱

后来，这一套设计慢慢偏了。

据研究文献，先秦六经里的《乐》，到汉代已经没有完整的经文传下来〔据研究文献〕。乐的具体做法，许多失传了；礼的典章、条文、注疏，却一代比一代厚。后世的家训、族规、乡约，大多写的是礼：怎样称呼，怎样祭祀，怎样分产，怎样守丧〔待核〕。

本书不是史学书，这段历史的细节，要交给专门的研究去核。可大的方向，很多人都能感到：在这个传统后来的日子里，礼越来越重，乐越来越轻。

为什么偏向礼？一个说得通的猜想是：礼能写下来，乐很难写下来。一条规矩可以刻在祠堂的墙上，抄进族谱，传给下一代；一次让人同感一处的歌唱，过去了就过去了，下一回要重新发生。能写下来的东西，容易被管理，也容易被当成「这一家」本来就有的样子。这个猜想本书标为待验。

乐轻了，会怎样？

美的统一，失去了它的备场。人还有位置，可没人再去安排那三分钟的歌。于是那份亲近，只好换一种方式来要：要求。要孝顺，要和睦，要团结，要一家人和和气气。

被要求的美，就是从这里来的。

礼还在分，乐不在合，合只好靠命令。

「我们」从一场礼乐并举的发生，滑成了一条只剩礼的规定。

这一滑，正好对上第 45 章说的那张年夜饭桌：分布由礼规定，场由血缘给定，美被要求。礼一样不少，乐不知去了哪里。

◆ 六、和而不同

比孔子早一点，齐国的晏子讲过一个更家常的比方。齐景公说，只有一个叫梁丘据的大臣跟自己「和」。晏子说，那不是和，是同。和就像做一锅羹：水、火、醋、酱、盐、梅，再加上鱼肉，各样东西不一样，厨子把它们调到一处，味道才出来。拿水去调水，谁吃得下去？（《左传·昭公二十年》，〔核：大意〕）

一锅羹，各样东西都还在，滋味是一起长出来的。这就是和。

《论语》里还有一句，和这件事贴得更近：

「君子和而不同，小人同而不和。」（《论语·子路》）

和，是不一样的人在一起，彼此成全。同，是大家变得一样。

拿本书的话说：「我」是分布、场、美的一个独特组合的发生；「我们」是分布、场、美的统一性发生。和，是统一性发生了，同时保留了每个「我」的独特组合。同，是为了统一，把每个人的独特之处抹掉。

《乐记》的乐，求的是和。一首合唱里，有高声部，有低声部，有人唱主旋律，有人和声。没有人被要求唱成一个声音，可那一刻大家是一伙的。

礼重乐弱以后，规定的「我们」，常常滑向同。穿一样的衣服，说一样的话，喊一样的口号，在年夜饭桌上露出一样的笑脸。看上去整齐，里面不一定和。

还有一句老话：「礼之用，和为贵。」（《论语·学而》）礼的用处，以和为贵。这句话本身就说明，礼是为和服务的，不是为同服务的。

◆ 七、只有乐，也会散

公道还要两边都还。

《乐记》说「乐胜则流」，这半句今天也常常应验。只有乐、没有礼的「我们」，会是什么样子?

你大概见过这样的团体。一群人一见如故，天天聚，夜夜唱，喝酒、旅行、拍合照，热得不得了。半年后，有人借了钱没还，有人担了活没干，有人觉得自己付出最多却没人记得。没人知道谁该管什么，谁该对谁负责。一场争吵，整个群就散了。

这就是「流」：美统一过，分布却从没摊开过。每个人都被同一样东西吸引过来，可没有人知道自己站在哪里。

用本书的话说，这样的「我们」也只发生了一半。

所以，礼重乐弱是一种偏，乐重礼弱是另一种偏。《乐记》的高明，不在它偏向哪一边，而在它两边都要。一个完整的「我们」，要分布摊得开，场站得稳，美能统一。少了哪一样，都会被另两样拉偏。第 37 章说三项要一起改，单改一项会被拉回去；放在「我们」身上，道理是同一个。

◆ 八、今天：一场演唱会，一次升旗

今天，乐换了很多样子。

一场演唱会，几万人举着荧光棒，在同一首副歌里一起喊出声。一场足球赛，全场在最后一分钟同时站起来。网上一段视频，几百万人在同一个梗下面刷同一句话。

这些都是乐：许多人被同一样东西拉过去，美统一了那么一会儿。

散场以后呢？几万人走出体育馆，各回各家，彼此不认识。分布没摊开，场没有留下。那一会儿是真的，可它没有长成一个「我们」。它只是「同」了一下。

反过来，有些场合只剩礼。每周一的升旗，站好队形，奏国歌，听讲话，回教室。流程一样不少。有的学校会让学生轮流选一首歌在升旗后放，或者让一个班讲一件这周发生的真事；那几分钟，常常是学生记得最清楚的。

礼与乐，今天都还在，只是常常分开了。礼在白天的流程里，乐在晚上的屏幕里。把它们重新放到同一处，是今天想要一个「我们」的人，可以动手的地方。

◆ 九、一个完整的例子：一支合唱队

本书这里讲一个虚构、但常见的例子。

一个老小区里，有一支退休老人的合唱队。最早是三个人在楼下唱，后来来了十几个，再后来，街道给了一间活动室。

队里的分布，慢慢长出来了：谁音准好就领唱，谁识谱就教谱，谁腿脚好就去买水，谁家离得近就管钥匙。没有人排，大家各自找到了位置。

场也慢慢稳了：每周二、周五下午两点，不管刮风下雨，活动室的灯会亮。谁病了，队里会有人去看。

美呢，是那些歌本身。一首老歌唱齐了，每个人都觉得比自己一个人唱好听。那一刻，被同一样东西拉着。

两年后，队里来了一位新队长。她很能干，定了一套规矩：迟到罚款，缺席三次除名，统一服装，统一发型，每次排练先点名、后训话。她说，要有「集体荣誉感」，要去区里拿奖。

规矩是礼。礼本身没有错，一支队伍要去比赛，总得有些规矩。可这一回，礼长得太快，把乐挤到了角落里。排练的时间，一半用来点名和训话；选歌只选比赛曲目，老人们爱唱的那些歌不唱了。

半年后，队员从二十八个变成了十一个。

留下的人说，现在每周来，像去上班。

这件事里没有坏人。新队长要的是「我们」，她用的是礼。可「我们」不是礼能单独做出来的。分布可以排，场可以定，美只能备。

◆ 十、放回日子里

回到林家。

外婆年轻时在纺织厂，车间里有个业余合唱队。她说起这件事，脸上会亮一下：几十台织机一停，大家就在车间里唱，唱完了接着干活。那是她记得最清楚的「我们」。

现在她在家里，能做的是摆碗筷，是催人到齐，是对着那扇门说「你得自己想开」。她把礼做得很足，乐却不知道从哪里找回来。

林岚有一天想起这件事，就在厨房里放了一首外婆年轻时的老歌，没跟任何人说。外婆在择菜，手停了一下，跟着哼了两句。

房门那边，没有动静。这一章不讲那扇门后来怎样了，第 38 章已经写过它的一个晚上。

一个小办法，给想在家里找回一点乐的人：不搞家庭会议，不定规矩；在一家人都在的时候，放一首大家都可能熟悉的歌，或者一起做一件有节奏的事，包饺子、择菜、叠衣服。不要求谁参与，只把那个场备在那里。

带走的话

礼能分出每个人的位置，乐才让有位置的人同感一处；只剩礼的「我们」，只好去要求亲近。

小　账

开门还是关门？《乐记》开的是「我们」靠礼乐并举而发生的门；后来礼重乐弱，这扇门被一条规定关上了一半。

发起，还是备场？礼可以排、可以要求，乐只能备；要一家人自己发起亲近是虚幻，备一首歌、一件一起做的事，是备场。

想一想

你上一次和一群人「同感一处」，是在唱歌、看球、还是一起干一件活的时候？你身边的哪一个「我们」，礼很足，乐却很少？

◆

47

第 47 章

水波一样推出去的圈子：差序格局

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你在外地工作，老家一个远房亲戚打来电话。

你想了半天，才想起他是谁：你妈的表姐的儿子，小时候过年见过两回。他说孩子要来你在的城市考试，问能不能帮着找个住处。

你犹豫了一下。说帮吧，其实不熟；说不帮吧，「都是自家人」。最后你帮着订了一间宾馆，请他们吃了一顿饭。

饭桌上，他一口一个「哥」，喊得很亲。你也就真觉得，有一点亲了。

一年以后，你家里有事，想托他办，他说手头忙。你挂了电话，心里冒出一句：「原来也就是个远房。」

同一个人，一年里在你的圈子里进进出出了两回。他算不算「我们」？这条线，是谁画的?

◆ 二、一块石头丢进水里

1947 年前后，社会学家费孝通写了一组短文，后来结集为《乡土中国》〔核〕。其中一篇讲乡土社会里人和人怎样相处。他给了一个比方，大意是：好像把一块石头丢进水里，水面上一圈一圈推出去的波纹（《乡土中国·差序格局》）。

每个人都是他自己那一圈圈波纹的中心。最里面一圈是父母、配偶、子女，往外是兄弟姐妹、叔伯舅姨，再往外是同宗、同乡、同学、熟人。越往外，波纹越淡。

他把这叫做「差序格局」。

为了说清楚，他拿西方社会作对照。大意是：那边的人际关系像一捆一捆的柴，每一捆有清楚的边界，谁是这一捆的、谁不是，一目了然。他把那叫做「团体格局」〔核：大意〕。

这个对照，后来被引用了无数次。

这里要先打一个预防针。一捆柴和一圈波纹，是一个写给读者看的比方，不是一张给两种人画好的像。后来的研究者对这个对照有不少讨论：西方社会里也有亲疏远近，中国社会里也有边界清楚的团体〔据研究文献〕。本书借用它，只借它看见的那一层：圈子会伸缩。不借它可能带出来的那种「中国人如何、西方人如何」的定论。

捆柴也有它自己的实存化。一个俱乐部、一个教会、一家公司，边界清楚，章程写好，进来的人「就是」成员。那里的「我们」，同样可以只是一张名单。第 48 章写公司里的团建，说的就是这一种。两种格局，各有各把「我们」钉住的办法。

◆ 三、费孝通真正看见的是什么

很多人读《乡土中国》，记住的是「中国人讲关系」「中国人自私」一类的结论。这些读法，把他的看见读窄了。

费孝通看见的，首先是一件很细的事：这些圈子的边界是会伸缩的。

他举过「家」这个字为例，大意是：中国人说「家里的」，可以只指太太，也可以指一大家子；「自家人」可以小到几个人，也可以大到整个宗族，甚至「天下一家」〔核：大意〕。一个人说「我们」，指的是谁，要看当时的场合。

这一点，是本书最看重的。

圈子不是钉死的。同一个人，在你结婚的时候是「自家人」，在分家产的时候可能就成了外人；平时疏远的远房，在你出门在外遇上难处时，忽然被拉到了近处。边界跟着事情在推、在收。

费孝通还看见，这种伸缩是以「己」为中心的。不是一个现成的团体先摆在那里，再把人装进去；是每个人从自己出发，随着事情往外推，推到哪里，「我们」就到哪里。

用本书的话说：在差序格局里，「我们」本来是一场一场发生出来的。

◆ 四、先说这个比方对在哪儿

公道先还给费孝通。

他写这组文章的时候，中国的大部分人还生活在乡村。他在云南、江苏做过多年的实地调查，写过《江村经济》〔核〕。他说的不是书斋里的想象，是他在田埂上、祠堂里、集市上看到的人怎样相处。

这个比方好用，因为它说中了很多人的日子。托人办事要找「关系」；人情要还，礼要回；一个人在外面受了欺负，第一个想到的是老乡。这些都是那圈波纹在推。

它也说中了一层更深的东西：在这样的社会里，一个人对「我们」的理解，是从具体的关系出发的，不是从抽象的规则出发的。你帮一个人，不是因为他是「公民」或「同事」这样一个类别，是因为他是「我表哥的同学」。

这种具体，有它的好处。它让人情有温度，让陌生人之间有一条可以走的路。

◆ 五、本书的说法：伸缩本是发生

现在借本书第三篇的三个词，把差序格局再看一遍。

分布：一个人把时间、力气、钱和关照往哪里摊。差序格局里，分布是一圈圈的：近处摊得多，远处摊得少。

场：一个人身处的关系和它的次序。差序格局就是一张场，以己为中心，次序是从亲到疏。

美：什么在吸引一个人靠过去。在差序格局里，是血缘、乡情、一起长大的记忆，也是一次帮忙、一顿饭、一句「哥」。

那个远房亲戚的故事，正好把这三样的发生摊开了。他打电话来，你订了宾馆，请了一顿饭：分布往他那里摊了一点。饭桌上他喊你「哥」，你们坐在同一张桌上，有了一次来往：场里多了一条线。你觉得「有一点亲了」：美冒了一下头。

那一刻，你们之间的「我们」，发生了一小段。

一年后，他没有回应。分布没有往回摊，场里那条线没有加粗，美也就淡了。你说「原来也就是个远房」，其实是在说：那一小段「我们」，没有接着发生下去。

差序格局的弹性边界，本来就是「我们」在一场场发生的样子；问题出在后来，人们把弹性钉成了等级，把发生写成了义务。

◆ 六、圆心那个「己」，也是长出来的

还要再往深处走一步。

差序格局以「己」为中心。读到这里，很容易以为：先有一个现成的「己」，站在水中央，再往外推出波纹。这样读，就又把第一篇拆掉的那个先在的「我」，请了回来。

孔子说：「己欲立而立人，己欲达而达人。」（《论语·雍也》）自己想站住，也让别人站住；自己想通达，也让别人通达。这是推己及人的老根。可请注

意，一个人想「立」什么、想「达」到哪里，不是生下来就有的，是在一圈圈来往里长出来的。

第 22 章说过，「我」先在母子的「我们」里，后来才分化出来。一个孩子最早的「己」，就是从最里面那一圈波纹里冒出来的。

所以，那块丢进水里的石头，不是先在岸上放好的。它和波纹一起发生：圈子推出去，「己」跟着长；「己」长了，圈子又换了样子。

这一层，费孝通的比方里没有展开，可也不和它冲突。本书只是把他看见的伸缩，再往圆心推了一步：不只边界会伸缩，圆心也在发生。

◆ 七、弹性怎样被钉住

伸缩本是发生，那是什么把它钉住了？

费孝通自己也注意到了另一面。他说，在这种格局里，与之相配的道德是一套以「己」为中心、推己及人的伦常，大意是：每一圈有每一圈该尽的本分〔核：大意〕。

本分，就是礼。

礼把那一圈圈波纹，从「正在推、正在收」的样子，写成了「应该推到哪、应该收在哪」的规定。父母在第一圈，你就该怎样；叔伯在第二圈，你就该怎样；同宗在第三圈，你就该怎样。圈子的远近，从一件随事情变化的事，变成了一张写好的亲疏表。

第 46 章说过礼重乐弱。放在差序格局上，就是：分布被礼规定了，场被血缘给定了，美呢？被要求了。

「他是你舅舅，你怎么能不帮？」「都是一个村出来的，要讲情分。」

这几句话里，美不是从一次次来往里长出来的，是被那张亲疏表要出来的。

被钉住的弹性，会有两种样子。

一种是「该亲却不亲」。照表上，他在你的第二圈；照日子，你们十年没说过几句真话。可每次见面，都要演一遍亲。这就是第 45 章说的「在场而未统一」。

另一种是「亲却进不来」。你在外地和一个同事一起熬过了最难的一年，彼此照应，比亲兄弟还近。可照表上，他是外人。家里的大事，他没有位置；你对他的那份亲，在老家的话里说不出口。

两种样子，都是因为一张表，盖住了正在发生的事。

◆ 八、一个完整的例子：一场婚礼的座位表

宋家的女儿要结婚，母亲排座位表排了三个晚上。

难处在于，每一桌都是一张差序格局。娘家人坐哪几桌，婆家人坐哪几桌；舅舅家要靠前，姑姑家也要靠前，可前面只有两桌；远房的表叔，一定要来，可他和舅舅家有过节，不能坐一桌。

母亲是按「该」排的：谁该近，谁该远。

女儿看了表，提了一个意见：能不能把她大学室友那一桌，往前挪一挪？那四个人陪她过了最难的毕业那年，她失恋的时候，是她们陪她在宿舍坐了一夜。

母亲为难了：「那是外人，怎么能排在你二姨前面？」

女儿说：「二姨我一年见一次。」

这场小小的争执，把差序格局的两面都摆了出来。母亲手里的表，是被钉住的圈子：按血缘排远近，一格一格，不能乱。女儿心里的圈子，是正在发生的：谁和她一起熬过日子，谁就在近处。

最后，室友那一桌挪到了第五排，二姨还在第三排。婚礼上，室友们上台讲了一段话，全场最安静的就是那几分钟。

座位表照着礼排好了，那几分钟，是自己发生的。

这件事里，母亲也没有错。她排座位表，是在守一张她从小学会的表，也是在照顾一屋子人的面子。二姨要是坐到了后面，往后十年的走动都会别扭。礼在这里护住的，是一张还在用的网。

本书不劝谁把座位表撕了。要分清的只是一件事：那张表管得住谁坐在哪里，管不住谁和谁在那一天真正成为一伙。前一件交给礼，后一件，要给它留一个能发生的空当。那天的空当，是司仪临时多给的五分钟。

◆ 九、今天：通讯录与亲疏

今天，那一圈圈波纹，搬到了手机里。

你的通讯录里有几百个人。哪些是「家人」分组，哪些是「同事」，哪些是「客户」，哪些是一面之交。朋友圈可以设置「仅三天可见」「不给某些人看」。每一个开关，都在重画你的圈子。

有意思的是，手机让圈子的弹性变大了，也变得更显眼了。你可以和一个从没见过面的网友聊得比家人还多，也可以把一个血缘最近的亲戚屏蔽掉。圈子推出去、收回来，一个手指就做到了。

这正好说明费孝通看见的那件事：「我们」的边界，本来就会伸缩，本来就跟着来往在变。只是从前，伸缩被礼和血缘压着，看不太出来；现在，它被一个个开关暴露在了屏幕上。

被钉住的那一面也还在。家族群退不得，长辈的朋友圈要点赞，过年的祝福要群发。屏幕上的开关越多，人越清楚哪些「我们」是真在发生的，哪些只是表上的一格。

◆ 十、放回日子里

回到林家。

林小舟关在房里的这三个月，家里的圈子悄悄重画过。亲戚们打电话来，说的话都差不多：「孩子怎么了？」「要不要找个老师管一管？」「你们当家长的，要严一点。」这些电话，按亲疏表都排在近处，可每一通打完，林岚都更累。

倒是楼下一个不怎么来往的邻居，一个修自行车的老人。有一回在楼道里碰见她，他什么也没问，只说了一句：「孩子要是闷，可以下来帮我拧螺丝。」

林岚把这句话记住了，一直没跟儿子说。她怕说了，就成了一个要求。

一个小办法：把你身边的人，不按亲疏，按「这一年里和我一起经历过什么」重新排一遍。不用给谁看，也不用改变对谁的礼数。只是让自己看见：哪些「我们」是表上的，哪些是正在发生的。正在发生的那些，值得多给一点时间。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带 走 的 话

圈子会伸缩，本来是「我们」在一场场发生；把伸缩钉成一张亲疏表，发生就成了义务。

小　账

开门还是关门？费孝通开了「我们」有弹性的门；后来的伦常把弹性写成本分，这扇门被钉成了一张表。

发起，还是备场？要人按亲疏表去亲近，是要他发起；给正在发生的来往多留一点时间和位置，是备场。

想 一 想

你通讯录里，有没有一个血缘很远、却比亲戚还近的人？你们是怎样走近的？如果让你按「这一年一起经历过什么」重排一次圈子，排在最里面的会是谁？

◆

48

第 48 章

学校与公司：被要求的「我们」

◆ 一、你一定有过这样的时刻

周六早上七点，公司群里弹出一条通知：今天团建，八点在公司楼下集合，统一穿发的文化衫，不得请假。

你本来约了带孩子去看牙。

大巴开到郊区一个拓展基地。教练把大家分成四组，每组起一个队名、喊一个口号。然后是背摔、穿越电网、两人三足。中午吃农家乐，部门经理端着酒杯挨桌敬，说：「我们是一个团队，一个家。」

下午四点，大家在一块写着公司名字的横幅前合影。照片发到群里，配的字是「凝心聚力，再创佳绩」。

周一上班，什么都没变。坐你对面那个同事，你还是不知道他叫什么名字的那个字怎么念。

那一天，花了钱，花了时间，所有人都到了场。「我们」发生了吗？

◆ 二、两个地方，同一句话

学校和公司，是今天大多数人花时间最长的两个「我们」。

在学校，这句话叫「集体荣誉感」。运动会要拿名次，合唱比赛要拿奖，流动红旗要留在本班。一个同学迟到了，班主任说：「你一个人扣分，全班都受影响。」

在公司，这句话叫「团队精神」「主人翁意识」「狼性文化」。年会要排节目，季度要冲业绩，部门要搞团建。一个员工准点下班，有人会说他「没有归属感」。

两个地方用的词不一样，要的是同一样东西：一个人对一个「我们」的那份投入，那份愿意为它出力、为它高兴、为它难过的心。

本书第 45 章把这叫做「被要求的美」。美，是吸引，是让人自己想靠过去的那股劲。要求一个人对集体有荣誉感、对公司有归属感，就是在要求美。

◆ 三、组织心理学怎么说

心理学并没有完全忽视这件事。

1970 年代前后，泰弗尔等人做过一组「最小群体」实验。研究者按一些近乎随意的标准，比如对两位画家的偏好，把互不相识的被试分成两组。结果发现，哪怕分组理由这么轻，被试在分配奖励时，也会偏向自己组的人（Tajfel 等，1971，〔核：大意〕）。这个发现，后来长成了社会认同理论。

它说明，一个「我们」的标签，确实有力量。贴上了，人就会往里靠一点。

组织心理学后来研究了很多「团队凝聚力」「组织承诺」的测量与干预。据研究文献，凝聚力和绩效之间有关联，可关联的方向和大小，随任务和团队的情况变化很大〔待核〕。团建活动到底能带来多少长期变化，研究结论也并不一致〔待核〕。

还有一条常被引用的发现：团队里成员敢不敢说出不同意见、敢不敢承认错误，和团队学得快不快关系很大。埃德蒙森把它叫做「心理安全感」（Edmondson，1999，〔核：大意〕）。

◆ 四、先说它对在哪儿

这些研究看见了很多真东西。

最小群体实验看见：「我们」的感觉，可以从很小的线索里冒出来，不需要血缘，不需要长期相处。这正好说明，「我们」不是一样先在的东西，是会被触发的。

心理安全感的研究看见：一个团队好不好，不只看每个人能力多强，还看人和人之间的那张网。这已经很接近本书说的「场」。

所以，学校和公司要「我们」，本身没有错。一个班、一个部门，有了「我们」，日子确实会好过很多：有人帮你，你也愿意帮人；出了错，有人一起扛；赢了，有人一起高兴。

问题不在要，在怎样要。

◆ 五、本书的说法：三样里，美最要不来

拿分布、场、美三样，去看那场团建。

分布：所有人在同一天、同一个地方，做同样的项目。时间和注意，被一张日程表摊平了。可这份摊平是规定的，不是长出来的：你本来要带孩子看牙，你的那一份分布，被硬拽了过来。

场：一个部门，一辆大巴，一块拓展基地。场是给定的，而且只给了一天。周一回到工位，场又回到了原样。

美：「我们是一个团队，一个家。」这句话，是在要求美。可美要不来。一个人会不会被这个部门吸引，靠的不是一天的口号，是三百多个工作日里一件件具体的事。他的方案有没有被认真听过？他犯了错有没有人帮他兜？他累了的时候，有没有人说一句「先回去吧」？

被要求的美，和要求主体发起改变，是同一个结构：要一个结果，回头去改写生出这个结果的条件。

还有一件更讽刺的事。被要求的美，常常把真的美挤走了。那天早上，你心里对这个部门本来还有一点好感；被拽去团建以后，这一点好感也没了。要求本身，改坏了场。

这和第 44 章说的自责之账，又是同一本账：亲近没发生，账就记到员工身上，说他「没有团队精神」。

被要求的「我们」，不只要不来统一，还会把正在长的那一点统一挤掉。

◆ 六、要求也不是全无用处

这里要防一个误读。

本书不是说，学校和公司从此不许提「团结」两个字。第四篇说过，一句「你可以改变」本身是投进场里的一样东西，有时候能触发什么。一句「我们是一个团队」也是。

一个新人刚进公司，什么都不熟。部门经理在第一次周会上说：「在这里，谁有不懂的就问，我们是一个团队。」这句话，对那个新人是一样实打实的东西：它告诉他，场里的次序允许他开口。他第二天真问了，有人真答了。那一刻，这句话就不是要求，是备场。

区别在哪里？

在于话后面有没有跟着场。那位经理说完这句话，第二天有人问问题时，他自己先停下手里的活来答。话和场对上了，话就成了场的一部分。

团建那天的「我们是一个家」，后面跟着的，是周一一切照旧。话和场对不上，话就只剩下要求。

所以，虚幻不在于说了这句话，在于记账。说了，没发生，就怪员工「没有团队精神」；说了，发生了，就以为是这句话的功劳。两头都记错了地方。

◆ 七、怎样备场

那么，能做什么？

本书第四篇说过：能做的不是发起，是备场。放在「我们」身上，就是不去要求统一，而是把让统一可能发生的条件备好。

分布那一面，备的是共同的事。不是一起玩，是一起做一件真有分量的事。一个项目，一次攻关，一场真的危机。一起熬过一个通宵的人，往往比一起玩过十次拓展的人，更像一伙。可以做的是：让人有机会在同一件真事上，把时间和力气摊到一处。

场那一面，备的是来往的次序。谁听谁说，谁接谁的活，出了错怎样处理。心理安全感说的正是这一层：一个人说出「我不懂」「我错了」之后，场里发生了什么。可以做的是：开会时先让最年轻的人说；出了错先问「发生了什么」，再问「是谁」。

美那一面，备的是吸引，不是口号。什么能吸引人？一件做成了会让人骄傲的事；一个说话算话的领导；一群让你觉得「和他们在一起，我会变好」的人。可以做的是：少讲「我们是一家人」，多让人看见这件事做成了是什么样子。

三样一起备，统一才有可能发生。只备一样，会被另两样拉回去。一场团建，只在分布上用力，场和美没动，周一就散了。

◆ 八、一个完整的例子：一个班的运动会

高二（3）班的运动会，往年都是倒数。

新来的班主任没有开动员会，也没讲「为集体争光」。她做了三件小事。

第一件，她把报名表贴在后墙，不点名，谁想报什么自己写。结果有个平时不说话的男生，在长跑那一栏写了自己的名字。后来才知道，他每天早上跑步上学，跑了两年。

第二件，她让班里会画画的几个同学，自己设计班牌。不规定颜色，不规定口号。她们画了一只歪着头的猫，写了一行字：「我们不快，但我们到。」

第三件，比赛那天，她没有站在终点线前喊「加油」，而是和没上场的同学一起，在每个弯道等着。谁跑到哪个弯道，那里就有几个人。

那天，班里还是没拿到名次。可三千米跑到最后一圈的时候，那个不说话的男生已经被套圈了，全班有二十几个人跟着他跑完了最后一百米。

后来很多年，那届学生聚会，还会提起那只歪头的猫。

这件事里，分布是自己摊开的：谁报什么，自己写。场是长出来的：弯道上的那几个人，构成了一圈新的次序。美是冒出来的：一只猫，一句话，一个跑在最后的人，把全班拉向同一处。

没有人要求统一。统一发生了。

请再注意一处：这个班的统一，是「和」，不是「同」。

第 46 章说过，和是不一样的人在一起，彼此成全；同是为了统一，把每个人的独特之处抹掉。那只歪头的猫，不是标准的班徽；那句「我们不快，但我们到」，也不是标准的口号。那个跑在最后的男生，没有被要求「为班级拼一个名次」，他只是跑他跑了两年的步。

每个人的独特组合都还在，统一在它们之间长了出来。

很多学校的集体活动，走的是另一条路：统一服装，统一动作，统一口号，谁站错一步就重练。整齐是整齐了，可那种整齐，常常是同。一个学生在那样的队伍里，学到的不是「我们」，是「别让自己显出来」。

和与同，从外面看，有时候一样整齐。分别在里面：散了以后，每个人是更像自己了，还是更不像了。

◆ 九、今天：打卡、表情包与远程办公

今天的「我们」，又多了几种被要求的方式。

钉钉打卡、企业微信的已读回执、周报里「本周对团队的贡献」一栏，都在把分布量化。群里每天有人发「早安，今天也要元气满满」，下面一排排点赞，像一面数字化的流动红旗。

远程办公又让场变得更稀。几个人在一个视频会议里，摄像头关着，只听见声音。项目做完了，可能从没见过面。

有人担心，这样下去，「我们」会越来越少。

也许会。可也有反过来的例子：一个远程团队，每周五下午留半小时，不谈工作，每人讲一件这周遇到的小事。几个月后，成员说，比原来坐在一个办公室还熟。那半小时，就是备出来的场。

还有会说话的机器。有的公司开始用它写周报、写年会致辞、写「团队文化建设方案」。一份方案三秒钟就出来了，条目齐全，口号押韵。可它能写的，只是礼的那一半：日程、分组、流程。乐的那一半，那一刻让人同感一处的东西，它写不出来，也没人能替谁写出来。

工具本身不决定「我们」会不会发生。决定的，是用工具来要求，还是用工具来备场。

◆ 十、放回日子里

回到林家。

林岚是中学心理老师。她每学期都要配合学校，组织一两次「班级凝聚力」主题班会。流程是现成的：破冰游戏、分组讨论、写下「我为班级做什么」、贴在墙上。

她做了很多年，心里一直有点虚。她知道有些学生在游戏里笑得最大声，回到宿舍却没人说话。

儿子休学以后，她再去开这种班会，总会多看一眼角落里那个低着头的学生。

有一次，她改了一个环节。不让学生写「我为班级做什么」，而是问：「这学期，班里有没有哪一刻，你觉得大家是一伙的？」有个女生写：「数学考砸那天，同桌把她的辣条分了我一半。」

那张纸，林岚收进了自己的抽屉。

一个小办法，给带团队、带班的人：下一次想说「我们要团结」之前，先问自己一句：这一周，我给大家备了一件一起做的真事吗？出了错，场里是先问发生了什么，还是先问是谁？有没有一样东西，让人不用被要求，也愿意靠过来？

带走的话

团建能把人拉到同一个地方，拉不出同一份心；要「我们」，先备一件一起做的真事。

小　账

开门还是关门？最小群体与心理安全感的研究开了「我们」会被触发的门；把它做成口号和打卡，又把门关回了一个要求。

发起，还是备场？要求集体荣誉感、团队精神，是要每个人发起投入；备一件真事、一种出错后的次序、一样吸引人的东西，是备场。

想一想

你待过的团队里，哪一次让你真觉得「我们是一伙的」？那时候是谁做了什么，还是什么也没做？你现在所在的那个「我们」，最缺的是共同的事、来往的次序，还是一样吸引人的东西？

◆

49

第 49 章

新心理学的三块地基：本体论、主体发生学、主体属性发生学

◆ 一、你一定有过这样的时刻

一栋老楼，墙上裂了一道缝。

第一年，物业来刷了一层漆，缝不见了。第二年，缝又出来了，比去年长一点。物业又来补，这回用了腻子，还贴了一层网格布。第三年，裂缝从客厅一直爬到了卧室门口。

请来的工程师没有带油漆桶。他在楼下转了一圈，蹲在墙根看了很久，最后说了一句：「不是墙的事，是地基沉了。」

你大概遇到过类似的事。一个问题，修了一回又一回，修的地方都对，修的手艺也不差，就是修不好。最后发现，毛病不在你一直修的那一层。

本书前四十八章，讲的就是这样一道裂缝。这一章，要下到地基那一层去看。

◆ 二、心理学修了一百多年的那道缝

回头把全书的线收一收。

1879 年，冯特在莱比锡开了实验室，心理学成了一门独立的学问。它把「我是什么」放进了括号，先去测。第 2 章说过，括号里没检查的那个预设，后来决定了测什么、怎么归因、怎么干预。

那个预设是：有一个「我」，在一切互动之前，就已经在那里了。

于是有了特质和智商，把一次次的发生写成一个数（第 4 章）；有了勒温的式子，P 站在 E 的旁边，好像来访之前就已到场（第 5 章）；有了容器里的心（第 6 章），病在里面的诊断（第 7 章），意志力是一口井的想象（第 9 章）。

一百年里，不是没人看见裂缝。米歇尔、维果茨基、吉布森、家庭治疗、具身认知（第二篇），一个个都在补。第 20 章说，他们多半是把权重从「我」挪到环境或互动上，换了一个先在的东西，没去问「我」本身是不是一次发生的结果。

补的手艺都不差，补的地方也都对，裂缝还在长。

因为毛病在地基。

◆ 三、先说明：这不是拆楼

讲地基之前，先把一件事说在前头。

本书不是要取消心理学。

一百多年来，心理学积下的东西太多太重要了。记忆怎样衰退，注意怎样被抢走，孩子几岁会说话，创伤后的人夜里为什么会惊醒，什么样的治疗关系让人更愿意回来。这些发现，大多是在实验室和诊室里一点一点磨出来的。本书前面引用的每一条研究，从「基本归因错误」到治疗联盟，从最小群体到心理安全感，都是心理学自己的成果。

本书拆这些成果，是为了看清它们站在什么地方。成果本身，一样都不扔。

工程师说地基沉了，不是说这栋楼不要了，是说要把楼托住，换一块地基，楼里的人还住在里面。

本书不是要取消心理学，是要给它换地基：从一个先在的「我」，换到「我」怎样一次次发生。

◆ 四、第一块地基：在「有什么」这件事上换一句话

第一块，是本体论。用大白话说，是在「世界上有什么、它们怎么来的」这件事上，先说清楚。

旧地基说的是：有一个个「我」，各自带着一套属性，先在那里；然后他们去感觉、去思考、去互动、去改变。

新地基说的是：先有的是互动、是场、是一场场发生；「我」是在这些发生里显出来的。第 21 章说过，婴儿先有「那儿有一个物」的经验，再有「某个过程正在发生」，最后才有「我在这个场中有一个位置」。

这一句话换了，后面许多事都要跟着换。

这不是说「我」是假的。第 24 章说过，「我」就是分布、场、美的一个独特组合的发生。独特是真的，发生过的也改不了。被换掉的，只是「先在」那两个字。

◆ 五、第二块地基：「我」是怎样显出来的

第二块，是主体发生学。它问的是：一个「我」，是在什么条件下、经过什么样的一串事显出来的。

第三篇已经铺过这块地。

「我」从「我们」里分化出来：胎儿在子宫里，先在和母亲的声音、心跳、动作里，有了最早的「一起」（第 22 章）；出生以后，看见了脸，才慢慢有了「那个人」和「这个我」的分开。

「我」不是每时每刻都显着的：心流的时候，人进到了互动里面，「我」退到了后台（第 25 章）；肚子饿了，并不每次都发生「我饿了」的意识（第 27 章）。

这块地基，也是这一篇前四章的底。「我」从「我们」里分化出来，「我们」也不是先在的：它是分布、场、美的统一性发生。西方心理学跳过了「我」的发生，中华「我们」文化跳过了「我们」的发生；主体发生学要把两样一起铺进去。一块地基里，既有「我」怎样显出来，也有「我们」怎样统一起来。你读第 45 到 48 章时看到的那张年夜饭桌、那支合唱队、那张婚礼座位表，在这里都有了位置。

这块地基换了，心理学的一个老问题就有了新问法。旧问法是：这个人是什么样的人？新问法是：在什么场、什么互动里，这个人的哪一种「我」会显出来？

◆ 六、第三块地基：属性是落在哪一块地上的侧重

第三块，是主体属性发生学。它问的是：「我有创造力」「我很焦虑」「我腿力强」这些说法，到底在说什么。

旧地基说：这些是「我」身上的属性，像桌子有颜色、有重量一样，先在那里，可以测。

新地基说：属性是一种侧重的发生。第 26 章说过，创造力不是主体属性；它是几股力一起跑、最后收了口的所得。之所以被记在「我」的名下，是因为同时发生了一次「这是我做的」的意识侧重。

第 28 章还说过，属性落在哪一块地上，也是一种侧重：「我有思考的创造力」侧重在想法那块地；「我的腿力强」侧重在手上碰得到的那块地。客体也一

样，一样东西「很重」「很美」，同样是一种侧重的发生，只是侧重落在了「那儿有一个物」那一边。

这块地基换了，「测什么」就跟着换了。

◆ 七、测什么

这是新地基最难回答的问题，也是它必须回答的问题。

旧心理学测的是一个人身上的稳定属性：外向几分，焦虑几分，智商多少。新心理学要测什么？

本书的回答是：测发生的条件和频率。

不问「这个人焦虑几分」，问「在哪种场、哪种互动下，焦虑这种意识会显出来，多久一次，持续多久」。不问「这个孩子专注力多强」，问「在什么样的事情、什么样的人身边，他的注意会摊开，在什么样的情况下会塌成一处」。

第 31 章给过一些操作的样子，这里再收一收。

分布，看时间和注意摊开的范围：一周里，一个人的时间落在几件事、几个人身上；是越来越窄，还是在变宽。

场，看关系的结构：这个人身边，谁和谁在来往，次序是什么样的；这个月比上个月，多了一条线还是少了一条。

美，看自发趋近的方向：有没有哪件事、哪个人、哪个地方，他不用被叫，自己会走过去。

这些都可以记，可以数，可以跨时间对照。手机上的使用记录、日记、家人的观察、咨询室里的笔记，都能用。难的不是有没有办法记，是愿不愿意把「这个人是什么样」换成「这个人在哪儿、和谁、什么时候会怎样」。

一次性的发生怎么检验？本书不假装已经解决了。第 50 章会把它列为最弱的一处，写明推翻条件。

◆ 八、你如果是一位咨询师

你如果是一位咨询师，或一位心理老师，读到这里，心里大概会冒出几个问题。

第一个：这样一来，我学过的量表还能用吗？

能用。一张抑郁量表测出的分数，是一个人在那一周、那个场里，某种意识显出来的频率和分量的一次记录。它不是假的，只是要换一种读法：不读成「他是一个抑郁的人」，读成「这一段日子里，他的分布塌到了哪里，场里少了什么，什么都拉不动他」。分数还是那个分数，地基换了，你读出来的东西就换了。

第二个：来访者自己，就什么都不用做了吗？

不是。他在场里，他的每一个动作也是场的一部分。他愿意来，愿意说，愿意试一件小事，这些都在换组合。区别只在于，你不再把这些记成「他终于发起了改变」，也不再把没做到记成「他阻抗」。

第三个：这和环境决定论有什么不同？

环境决定论是把功劳从「我」那里搬到环境那里，换了一个先在的东西。新地基说的是：「我」和场一起发生，谁都不先在。你改场，「我」跟着显；「我」显了，又回头改场。这一来一回，第 37 章说过，单改一项会被拉回去。

◆ 九、改变发生学：从要求改变到备场

三块地基铺下去，楼上的东西就要重排。最先要重排的，是改变。

旧地基上，改变是这样被理解的：有一个「我」，他决定改变，他发起改变，他坚持下去；改不了，是他意志力不够、阻抗太强。第 32 章把它叫做「发起改变」的虚幻。

新地基上，改变是这样被理解的：「我」是分布、场、美的独特组合的发生；「我变了」，就是组合换了。能换组合的，是场里所有的参与者，包括来访者自己。可他是作为场的参与者在换，不是作为改变的源头在发起。

于是，干预的样子也换了：从「请你改变」，换成「备场」。

第四篇已经写过备场怎样做：把塌成一处的分布摊开（第 34 章），把治疗关系做成一个新场（第 35 章），用吸引代替推动（第 36 章），三项一起改（第 37 章）。

放回这一篇，备场也适用于「我们」。一家人、一个班、一个部门，统一性要不来，只能备。

这三块地基加一层改变发生学，次序不能乱：先说「有什么」，再说「我」怎样显出来，再说属性是什么，最后才说改变怎样发生。前面一步没站稳，后面一步就会飘着。

◆ 十、一个完整的例子：同一份报告，两种写法

一个十四岁的孩子，被学校转介到心理老师那里。

旧地基上的报告，大概会这样写：该生性格内向，注意力不集中，情绪低落，自我评价偏低。建议加强意志品质训练，家长多鼓励，引导其主动融入集体。

每一句都在说「这个孩子是什么样的」。建议的每一条，都要孩子自己去发起：去集中，去融入，去改变。

新地基上的报告，可以这样写：

分布：近一个月，该生的课余时间大多落在手机一处；周三的美术课上，注意能持续四十分钟以上。

场：在班里与两名同学有来往，均为美术组成员；与父亲近三个月很少对话，父亲常出差。

美：自发趋近的方向，可见于画画、楼下一只流浪猫。

建议：在美术组那条线上加一点分量，比如让他负责班里的黑板报；家里每周有一个晚上，父亲在家时一起吃一顿饭，饭桌上不谈成绩；暂不要求其「主动融入集体」。

两份报告，写的是同一个孩子。前一份把账记在他身上，后一份把条件摊在桌上。

◆ 十一、放回日子里

回到林家。

林岚做了十几年心理老师，写过很多份前一种报告。她用过的每一个词，都是心理学教给她的，也都没有错。

儿子关门三个月，她第一次从家长那一边读这种报告。她发现，每一句「该生如何如何」，读起来都像一句判决。

有一天晚上，她拿了一张纸，没写「小舟是什么样的」，写了三行：他这周的时间都落在哪儿；他这周和谁说过话；他这周有没有自己走出过房门，去了哪儿。

第三行，她写了一句：周四晚上，十一点多，出来倒水，在厨房窗台那盆绿萝前站了一会儿。

她没有去问他为什么站在那儿。

一个小办法，给家长、老师和咨询师：下一次写一个人的情况，先不写「他是什么样的」，写三行：分布、场、美各一行，都写这一周里看得见的事。写完再看，你想做的事会不会不一样。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带走的话

心理学的楼不用拆，要换的是地基：从一个先在的「我」，换到「我」在什么场里、怎样一次次发生。

小　账

开门还是关门？这一章开了地基的门，本体论、主体发生学、主体属性发生学一层层铺下去；关上的，是「先测一个现成的我」那扇。

发起，还是备场？旧报告要孩子发起改变；新报告把分布、场、美三行摊在桌上，告诉大人可以备什么场。

想一想

你最近一次说一个人「就是那样的人」，是在说谁？要是把这句话换成「他在什么时候、和谁在一起会那样」，你会想起哪些不一样的事？

◆

50

第 50 章

第五篇总账：本书自认最弱的几处

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你家里大概有一本老相册。

翻到某一页，是一张很多年前的全家福。爷爷奶奶坐在中间，叔伯姑姨站在后排，小孩子蹲在前面。每个人都看着镜头，有人笑，有人眯着眼。

你记得拍这张照片的那天。照相馆的师傅喊「一、二、三」，你旁边的堂哥偷偷掐了你一下，你没忍住，笑歪了。

几十年后再看，照片里的人都整整齐齐。可你知道，那一刻，有人刚吵过架，有人在想着下午的火车，有人笑得最开心，后来却最早离开了这个家。

一张照片把那一天定成了一个样子。照片是真的，那一天也是真的。可那一天远比照片里的乱，也远比照片里的活。

一本书也像一张照片。它把一场想了很久、改了很多遍的思考，定成了几十章文字。最后这一章，要做两件事：先把第五篇的账收拢；再把这本书自己最弱的地方，一处一处翻出来给你看。

◆ 二、第五篇看见了什么

这一篇的看见，是一张清单。

第 45 章看见：中华「我们」文化把「我们」当成一样先在的东西。这和西方心理学把「我」当成一样先在的东西，是同一个动作，落在了两个地方。要求

孝顺、要求团结，是被要求的美，结构和「要求主体发起改变」一模一样。年夜饭桌上，人在场，统一没有发生。

第 46 章看见：《礼记·乐记》说「乐者为同，礼者为异」。礼分出位置，是分布；乐让人同感一处，是美的统一。原来的设计两样并举，后来礼重乐弱，「我们」从一场发生滑成了一条规定。

第 47 章看见：费孝通的差序格局里，圈子的边界会伸缩，「我们」本来是一场一场发生出来的。是伦常把弹性写成了本分，把发生钉成了一张亲疏表。

第 48 章看见：学校和公司里的集体荣誉、团队精神，也是被要求的美。要求不来统一，还会把正在长的那一点统一挤掉。能做的，是备一件一起做的真事、一种出错后的次序、一样吸引人的东西。

第 49 章看见：心理学的问题在地基。新地基有三块：在「有什么」上换一句话；铺主体发生学；铺主体属性发生学。上面再加一层改变发生学。测的不再是一个人身上的稳定属性，是发生的条件和频率。

◆ 三、第五篇收回了什么

还要并排放另一张清单：这一篇自己可能收回了什么。

一本拆「先在」的书，最怕的是自己又立起一个新的先在。

第一处要防的：把「和」立成新的先在。第 46 章说和好、同不好，读者容易以为：和是一个现成的好样子，照着做就行。不是。和也要一次次发生，今天和了，明天可能散，后天可能滑成同。

第二处要防的：把「备场」立成新的发起。说「去备场吧」，听起来又像一个要求：你要去备场，备不好是你没尽力。本书说的备场，不保证结果；场备好了，统一也可能不发生。备场的人，也只是场里的一个参与者。

第三处要防的：把「中华」与「西方」立成两样先在的东西。第 45 章已经打过预防针，下面还要把它列为最弱的一处。

两张清单并排看，这一篇的总判断是：

中华「我们」文化的问题，不在太重视「我们」，而在把「我们」从「和」的发生，改成了「同」的规定。

前一半，还给这个传统它的看见：它比谁都早知道，人不是一个人长成的。后一半，是它的收回：它把一场要靠礼乐并举、靠一次次来往才长得出来的事，写成了一张不许走样的表。

全书的判词，放在这里也站得住：心理学看见了人会改变；可它把改变的源头放进了一个先在的「我」里，再要求这个「我」去发起。换掉「心理学」和「我」，就是这一篇。

◆ 四、最弱的第一处：东西二分

下面是本书自认最弱的几处。每一处，都写明怎样才算本书错了。

第一处，是东西方「我们」与「我」的二分。

本书第五篇的出发点，是一个对照：西方心理学把「我」实存化，中华「我们」文化把「我们」实存化。这个对照好用，可它在跨文化心理学里争议很大。

据研究文献，「个人主义—集体主义」这一类二分，自 1980 年代起被大量研究〔据研究文献〕。

后来的不少研究发现，同一个国家内部，地区、城乡、代际、职业之间的差异，可以比国与国之间还大；同一个人，在家里和在工作中，也可以一会儿偏「我」、一会儿偏「我们」〔待核〕。还有研究者指出，用问卷测出来的文化差异，有一部分可能来自答题习惯，而不是真实的相处方式〔待核〕。

这些批评，本书全盘接受。

本书拆的，只是「我们」被实存化的那一种文化形态，不是中国传统的全部，更不是每一个中国人。第 46、47 章也在这个传统内部，找到了把「我们」放回发生的资源。

推翻条件是什么？如果有扎实的研究表明，在被称为「我们」文化的群体里，「我们」并不更常被当作先在的东西来要求；孝顺、团结一类的要求，出现的频率和方式，与「我」文化的群体没有差别。那么第 45 章的对称就要收窄：只能当作一个比方，不能当作一个判断。

◆ 五、最弱的第二处：三项还太粗

第二处，是分布、场、美这三项本身。

本书拿它们拆了心理学，又拿它们拆了「我们」文化，看起来很顺手。可顺手的工具，最要防的是它什么都能解释。

这三项，每一项下面本来还有三项。分布下面有关系、影响、共存；场下面有连接、次序、结构；美下面有统一、多样、和谐（第 23 章）。

可本书在第五篇里，大多只用到了上面那一层。到了真正要记录、要比较、要检验的时候，「分布摊开了」「场变了」「美冒头了」这样的话，还不够细。两个观察者看同一个家，可能一个说场变了，一个说没变。

第 49 章给了一些可观察的标志：时间和注意落在几件事、几个人上；关系的结构多了还是少了一条线；有没有自发趋近的方向。这些还只是开头。要成为一门学问能用的工具，还需要更细的操作定义、更明确的记录办法，以及不同观察者之间能对得上的一致性。

推翻条件是什么？如果认真做出来的操作定义，在不同的观察者之间始终对不上；或者三项之间分不开，一改就全改、一测就测出同一样东西。那么「三项一起改」这个说法就要退回去：三项可能只是同一件事的三个名字。

◆ 六、最弱的第三处：一次性的发生怎样检验

第三处，是检验。

本书说，「我」是一次次发生的；第 19 章说，心理学的尺子是多次性的，要同一个被试跨情境不变。这一拆，拆到了自己脚下：一次性的发生，怎样检验？没有一把尺子能量两回的东西，还算不算知识？

本书在第 31 章和第 49 章给了一个方向：不测稳定的属性，测发生的条件和频率。同一个人，在不同的场里，某种意识显出来多少次；场换了以后，频率怎样变。这可以用日记、经验取样、家人观察来记。

可这只是方向，不是答案。

经验取样一类的方法，心理学已经在用〔据研究文献〕；本书的说法和它们的差别到底有多大，要放到真实的研究里才看得出。本书也还说不清：一次只发生一回的事，比如一次顿悟、一次和解，要怎样和「碰巧」区分开。

推翻条件是什么？如果「测发生的条件和频率」放进实际研究，测出来的和传统特质量表基本是同一样东西，预测力也没有多出来，那就要认账。本书对测量的拆，只是换了一种说法，没有换出新东西。

◆ 七、最弱的第四处：功劳的账要对照

第四处，是本书对现有疗法的判断。

第四篇说，行为激活、注意训练摸到了分布，治疗联盟、家庭治疗摸到了场，价值澄清、意义疗法、叙事重写摸到了美；它们在实践里用的是场，在理论上却把功劳记给了主体。

这是一个归因判断，不是一个实验结论。

本书引用过三类研究。治疗关系是最稳的疗效预测因子（万普尔德等，〔核：大意〕）；旧习惯在搬家换工作时最容易打破（Wood 等，〔核：大意〕）；「自我控制耗竭」在大规模重复时多未复现（2016 年多实验室重复，〔核：大意〕）。它们都只是和本书的说法对得上，不是专门为检验它而做的。

要真的检验，需要对照：同一类难处，一组按「请你发起改变」的口径来做，另一组按「三项一起备场」的口径来做；看哪一组改变更稳，来访者的自责更少，掉回去的更少。这样的研究，本书还拿不出来。

推翻条件是什么？如果做了这样的对照，三项一起备场并不比现有疗法更有效；或者，把功劳明白记给来访者本人的做法，反而让改变更稳、复发更少，那么第四篇关于「归因」的那一层判断就要改判。

◆ 八、最弱的第五处：子宫里的那一段

第五处，在第三篇。

第 22 章说，「我们」比「我」更早：胎儿在子宫里，先在和母亲的声音、心跳、动作里有了最早的「一起」；子宫里侧重听觉和触觉，出生以后才有视觉的那一层。本书还把三种感觉对上了美的三项：视觉侧重统一，听觉侧重多样，触觉侧重和谐。

前一半，有发展心理学的研究可以对照。据研究文献，新生儿对母亲的声音有偏好，胎儿在孕晚期已能对声音有反应〔据研究文献〕。

后一半，是本书自己的解释，标为待验。视觉为什么侧重统一，听觉为什么侧重多样，触觉为什么侧重和谐，本书讲了道理，却没有专门的实验。你如果读到第 22 章时觉得这里讲得太顺，你的感觉是对的。

推翻条件是什么？如果有研究表明，婴儿最早的「一起」，并不依赖子宫里的听觉和触觉序列，比如出生后才建立起来、和孕期经验无关；或者三种感觉与统一、多样、和谐的对应，在婴儿的观察里看不出来。那么第 22 章就要收窄：「我们」先于「我」这个判断可以留下，三感对三项的那一层要拿掉。

◆ 九、最弱的第六处：本书自己的「同」

还有一处，不在方法上，在口气上。

一本书写了五十章，用同一套词、同一个比方、同一把钥匙，讲到最后，很容易讲成一种「同」。读者读完，脑子里只剩下「分布、场、美」三个词，见什么都往里套，这本书就成了自己批评的那种东西：一张写好的表。

本书没有办法完全避开这一处。它能做的，是把这一处写出来，让你读的时候留一只眼睛。

推翻条件很简单。你拿这三个词去看自己的日子，它们多告诉了你什么吗？如果什么都没多告诉你，只是给已经知道的事换了名字，那就说明，至少对你来说，这本书没有起作用。

◆ 十、放回日子里

回到林家。

这本书没有给林家一个结局。第 38 章写过林小舟房门开了一条缝的那个晚上，那只是一个晚上。往后的日子，门可能开大，也可能又关上。

外婆还是会说「你得自己想开」。她说了七十年的话，不会因为一本书就不说了。可最近，她说完这句话，会接一句：「想不开也没关系，饭在锅里。」

林岚还在学校做心理老师。她的报告，开始有一半写成了三行。老周换了一条不太跑长途的线，每周能在家吃两顿晚饭。

厨房窗台上那盆绿萝，长出了一根新藤，往窗那边歪过去。没人叫它这么长。

一个小办法，送给读完这本书的你：把这一章列出的几处最弱的地方，挑一处，拿到你自己的日子里去试。试出来不灵，就把它记下来，告诉写这本书的人。一本拆「先在」的书，最需要的，是被读者拆一回。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带走的话

一本拆「先在」的书，自己也会立起新的先在；把最弱的几处和推翻条件写在纸上，它才配被人接着用。

小　账

开门还是关门？第五篇把「我们」放回了发生，又把东西二分、三项太粗、检验难、归因待验这几扇门敞着，留给后来的人。

发起，还是备场？本书不要求你接受它的判断；它把清单、推翻条件和练习备在这里，至于会不会有一点什么在你那里发生，交给你的日子。

想一想

这本书里，哪一个判断你最不服？你能想出一件什么样的事，一旦发生，就能证明它错了？你家里的那张全家福上，哪一个人，你最想问问他那天在想什么？

◆

结语

绿萝没有自己想开

◆ 一、一年以后的窗台

一年以后，林家窗台上的那盆绿萝，还在原来的地方。

它比去年长了一大截。几根藤垂下来，越过窗框，朝有光的那一边伸过去。

没有人叫它长。外婆换过一次盆，把板结的土松开、摊匀；林岚把它从背阴的书架挪到了厨房的窗台上。那扇窗朝南，下午有光。

绿萝向光长，不是它下了决心。光在那边，它被那边拉了过去。

这一年，外婆说「你得自己想开」的次数少了。她没有想通什么道理。她只是发现，这句话一说出口，屋里的空气就紧一下。

老周把一半的长途让给了同事，周末多半在家。他不太会说话，就修阳台那根晃了半年的晾衣杆，一待一下午。

林小舟的房门，有时候开着一条缝。外婆在厨房门口剥毛豆的下午，他会出来站一会儿，问一句今天吃什么，再端一碗回去。

本书不说他好了。本书只说，那条门缝是这一年里慢慢多出来的，不是哪一天他自己发起的。

◆ 二、判词，再摆一次

全书写到这里，把判词再摆一次：

心理学看见了人会改变；可它把改变的源头放进了一个先在的「我」里，再要求这个「我」去发起。

前一半是心理学的看见。一百多年里，它用实验、量表和治疗室证明了：人会变，而且变得有迹可循。这份看见，本书一处也没有收回。

后一半是它的收回。它先把「我」放进括号，当成一样现成的东西；再把改变的账，记在这样东西的身上。

全书的母题，也再说一遍：主体不是改变的发起者，是改变的发生处；能做的不是发起，是备场。

◆ 三、那句话，再问一次

全书从一句家常话起头：「你得自己想开。」

现在可以再问它一次。谁在想？想开，是谁发起的？

说这句话的人，心里站着一个现成的「我」：它早就在那里，只是不肯动。只要它肯，门就开了。

可是一个人哪一次真的想开，你回头去看，几乎都能找到一些别的东西：一个肯听他说话的人，一次搬家，一顿饭，一件忽然让他想去做的事。

想开，是在这些东西里显出来的。「我要想开」这个念头本身，也是其中的一次发生。

所以这句话不必禁掉。它也是投进屋里的一句话，有时真能碰响什么。只是别把账记错：门开了，不全是他的功劳；门没开，也不全是他的罪过。

◆ 四、五篇走过的路

第一篇看的是一个括号。1879 年，冯特在莱比锡开了实验室，心理学从此自立门户。「我是什么」被放进括号，先测再说。括号里没拆开的东西，后来长成了特质、智商、容器和诊断。

第二篇看的是裂缝。米歇尔、维果茨基、吉布森，治疗关系，换了住处的习惯，动机访谈，家庭治疗，具身认知，复制危机，每一处都在说：场在起作用。可多数反叛者只是把重量挪到环境或互动上，换了一个先在的东西。

第三篇回到源头，问「我」是怎样显出来的。先有物，再有动，最后才有场中之我。「我」是分布、场、美一个独特组合的发生；「我们」是这三项的统一性发生。

第四篇把这些放回治疗室和日子里：分布摊开，场换了，美出现了，三项一起动。

第五篇走到一家人、一个班、一个公司。中华文化把「我们」当成现成的东西去要求，心理学把「我」当成现成的东西去要求，是同一种跳过。

五篇连起来，是一条路：先看见括号，再看见裂缝，再回到源头，再落进治疗室，最后走出家门。你读到哪一篇时，想起了自己家里的哪一个晚上？

◆ 五、那一年里，场换了哪几处

回头去看林家这一年，能数出来的变化，都不在林小舟一个人身上。

先是分布。休学的头三个月，他的日子塌成了两处：床和手机。后来外婆每个星期六下午坐在厨房门口剥毛豆，收音机开着，离他的门只有四步；厨房这一格，慢慢在他的一周里出现了两三次。再后来，他去了一趟舅舅的电动车修车铺，在里面待了大半个钟头。

再是场。林岚不再在饭桌上用她懂的那些术语。她说，她发现自己一开口就像在上课，儿子一听就把门关上。老周回家的日子多了，屋里的人坐的位置也跟着变了：父子俩有时一起看一场球，谁也不说话，也不觉得别扭。

最后是美。舅舅在家庭群里发过一张照片，一台烧黑了线圈的电机，没有@ 任何人。林小舟问了一句「修好没有」。后来他说起电机、线圈和铺子里那条黄狗的时候，话比从前多了几句。

这三处，没有一处是他自己发起的，也没有一处是别人替他完成的。他在场里，是场的一部分；场换了，他也在里面跟着换。

本书只敢说到这里：门开了一条缝。这条缝能不能再宽一点，还要看接下来的日子。

还有外婆。她七十一岁，在纺织厂干了一辈子。厂里的机器坏了，没人会对机器说「你得自己想开」；她们会去找哪一根线绕住了，哪一个齿轮缺了油。有一天她在厨房里说了一句：「人也跟机器差不多，你得看看是哪儿卡住了。」

这句话不全对。人不是机器。可它比「你得自己想开」离本书近：它不去催那个卡住的东西自己动，它去看卡在哪里。

◆ 六、八条口述，回验一遍

全书的骨头，是王德生博士在一个下午口述的八条话。走到结语，逐条对一遍账。

第一条说，心理学预设了主体的实存，而不是发生。第一篇的十章，从括号、问卷、智商、勒温的 P、容器和诊断手册，一处处找到了这个预设落地的地方。

第二条说，在这个预设上要求主体发起改变，是一个虚幻。第 32 章把虚幻的位置钉在了归因上，不在效果上；第 44 章把它的代价算了出来：改变没来，自责的账全记在一个人身上。

第三条说，革命要从本体论起步，从主体发生学、主体属性发生学起步。第 49 章把这三块地基排了次序，先是「我」怎样显出来，再是属性怎样显出来，最后才是改变怎样发生。

第四条说，治疗的革命是分布、场、美的改变。第四篇用五个晚上去试它，每一个晚上都只能写到「门开了一条缝」，没有一个写成奇迹。

第五条、第六条说「我」与「我们」，说中华文化的「我们」。第 24 章、第 29 章和第五篇把它们写开了：独特在配比，「我们」在统一；被要求的统一，只能是「同」，长出来的统一，才是「和」。

第七条、第八条说属性怎样发生、主体间性从哪里来。第三篇把它们放进了心流、饥饿、腿力和子宫里的那段序列。

八条里，本书最没有把握的，是测量那一处。它还是一个方向，不是一把做好的尺子。

◆ 七、年夜饭那一桌

去年除夕，林家一桌五个人，四个人在。老周在高速上，视频接通了一会儿，信号断断续续。

外婆照老规矩，摆了五副碗筷。林岚夹菜，外婆念叨，林小舟低头吃完，说了一句「我吃好了」，就回了房。

人都在场，一家人的样子也都在。可那一顿饭，「我们」没有发生。日子各摊各的，场是老规矩给定的，没有一样东西，同时吸引着桌边的每一个人。

今年除夕，本书不知道林家会怎样。可本书知道，要求一家人团圆，换不来那一刻；能做的，还是备场。也许是一起包一次饺子，也许是让舅舅把那台修好的电机带来，摆在饭桌角上，谁都可以去看一眼。

这就是第五篇的那句判语，落在一张饭桌上：问题不在太看重「我们」，在把「我们」从「和」的发生，改成了「同」的规定。

◆ 八、三处替换

压成三处替换，好抄进本子。

第一处，「我」从一样东西，换成一场发生。它没有先在场、再去互动；它在互动里一次次显出来。

第二处，改变的源头，从「发起」换成「备场」。能做的事一件也没少，只是挪了位置：把日子摊开，换一个场，让吸引出现。

第三处，记账的方式，从「他做到了」换成「显影换了」。改变来了，功劳归给整个场；改变没来，也别把罪过压在一个人身上。

这三处连在一起看，就是本书想交出的那一小步：心理学的革命，要从本体论起步，从主体的发生起步，从主体属性的发生起步；地基换了，治疗和教育才落得了地。

◆ 九、备场的一天

把「备场」放进一天，大概是这个样子。

早上，不叫他起床，把窗帘拉开一半，让光先进屋。光是美的那一项里最便宜的一样东西。

中午，不问他「今天打算做什么」，问他「晚上的毛豆要不要放点辣」。一个能回答的小问题，在他的日子里多划出一格。

下午，不劝他出门，请舅舅顺路来坐一会儿，借个扳手，把那台电机顺手放在饭桌角上。场里多了一个人，屋里的空气就换了一点。

晚上，不说「你得自己想开」，只说「明天下午还剥毛豆」。

这一天里，没有一句话是在要求他。可这一天里，分布、场、美三项，各动了一下。动的幅度都很小，小到他自己未必察觉；可三项一起动，比任何一句劝都难被拉回去。

◆ 十、这本书欠心理学什么

本书拆的是心理学的一个预设，不是心理学本身。

你也许会问：拆了这么多，心理学还剩什么？剩下的，几乎是全部。

没有冯特那间屋子，就没有后来对「人会变」的一切细致测量。没有人格研究，就不会知道同一个人在不同场子里能有多不同。米歇尔的那一刀，正是从测量里切出来的。

没有治疗联盟的研究，本书说「治疗关系就是一个新场」，就只剩一句漂亮话。

本书用的每一块砖，几乎都是心理学自己烧的。

它还教会本书一件事：一句话要能被检验。第 31 章给出的「测发生的条件与频率」，就是照着心理学的规矩，给自己出的一道题。

◆ 十一、这本书自己的账

本书也欠着账，写在这里。

第一笔，测量。新典范要回答「测什么」。本书给了方向：在哪一种场、哪一种互动下，某种属性的意识会显出来，显出来的频率是多少。可是操作还粗，量表还没有做出来。

第二笔，证据。治疗关系、搬家与习惯、自我控制耗竭的大规模重复，本书都只取了大意，标了〔核：大意〕。数字要等核验总表补齐。

第三笔，属性。第 26—28 章说创造力、腿力、思考力都是侧重发生，落在某一界。这套说法能把很多现象排进去，可它还没有被一个专门的研究碰过。它现在是一张地图，还不是一份勘测报告。

第四笔，文化。东西方「我」与「我们」的二分，在跨文化心理学里争议很大。本书拆的是「我们」被当成现成东西的那一种文化形态，不是中国传统的全部。

这几笔账，附录六写成了推翻条件。哪一条被做出来，本书就照着改。

◆ 十二、从林家到你家

林家只是一个虚构的家。可他们的那几样东西，你家里多半也有：一扇关着的门，一句「你得自己想开」，一个懂很多道理却使不上劲的大人，一个常常不在的人。

换成你家，备场从哪里下手？本书给不出一张通用的单子。它只能给你三个问题，像外婆看机器那样去看：日子摊在哪里？人在哪几个场里？什么还在吸引他？

三个问题问下去，你多半会发现，能动的地方比想象的多，只是没有一处叫「让他自己想开」。

◆ 十三、在机器的时代

还有短视频。刷到一条「三十天改变你自己」，评论区里一片「打卡」。第七天，打卡的人少了一半；第三十天，剩下的人很少。没坚持下来的人，多半会在心里给自己记一笔：我又没毅力。

这笔账，就是本书想拆的那一笔。三十天里，他的日子摊法没变，他所在的场没变，吸引他的东西也没变，只多了一个口号。口号是投进场里的一句话，力气太小，被另外三项拉了回去。

今天，一个人深夜睡不着，会打开手机，问会说话的机器：我该怎样改变自己？

机器会给出一张很好的清单。早睡，运动，记下情绪，定一个小目标。每一条都对。

可清单的主语，仍然是那个「你」：你去做，你坚持，你发起。它把旧的说法讲得更快、更顺，也更累人。

一台机器真能帮上忙的地方，也许在别处：帮这个人看清他的时间摊在了哪里，他身边有哪几个场，什么东西在他身上还会发亮。看清了，备场才有地方下手。

◆ 十四、给几种读者的一句话

给为孩子来的父母：先别问孩子什么时候能想开，问一问自己，家里这个场，这几个月换过哪一处。

给为自己来的人：别急着逼自己发起，先看一看你的日子摊在哪里，你在哪几个场里，什么东西还在吸引你。

给校长、老板和带团队的人：别急着要求团结，先看看大家的日子能不能摊到一处，有没有一个能说真话的场，有没有一件让人愿意一起做的事。

给教育工作者：一个学生成绩掉了、话少了，先别写「学习动力不足」，先看他这学期的座位、同桌、午饭和放学路上，哪一处变了。

给咨询师和心理老师：你不是改变的源头，是场里的一个参与者；你手里最好的工具，是你和来访者一起备出来的那个场。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

◆ 十五、给机器写一句备场

如果有一天，机器真的坐进了治疗室，或者坐在一个孩子的手机里，本书想替它写一句开场白。不是「你想改变什么」，而是：「这一周，你的日子摊在了哪几处？有没有一个人，你愿意在他面前多说一句？有没有一件事，你没逼自己就去做了？」

这三问，问的都不是「你」能不能发起，问的是场。一台问场的机器，比一台催人的机器，更像一个好的参与者。

◆ 十六、一个反问，留给本书自己

写到最后，本书也该被同一句话问一次。

本书一路在说：别要求主体发起改变。可本书自己，不也在要求读者改变看法吗？

这个反问是对的。本书的回答是：一本书也只是投进场里的一样东西。它备不了你的场，只能在你的桌上多放一盏灯。你读完以后什么也没变，那不是你没悟性，是这盏灯还没有照到你那间屋里该照的地方。

所以本书不要求你被说服。它只希望，下一次你听见「你得自己想开」时，心里会多停一拍：谁在想？屋里的场，这几个月换过哪一处？

◆ 十七、如果你只记得一件事

如果你只记得一件事，记住这一句：

主体不是改变的发起者，是改变的发生处；能做的不是发起，是备场。

◆ 十八、最后一个画面

再回到窗台。

那盆绿萝从来没有自己想开。它没有毅力，也没有阻抗。它只是在一只盆里，一捧土里，一扇窗前。

有人松了土，有人挪了盆，有人推开了那扇窗。

然后，它向光长了过去。

◆

参考书目

（书目分七类。外文文献写作者姓在前，书名用斜体，论文注明所载刊物；年份一般为初版年份，论文为发表年份。中译本只在有把握时列出书名，版本与译者以出版前核对为准。凡正文标〔待核〕〔核：大意〕所涉的研究，统稿时据此逐条查对，结果汇入附录二。）

书目很长，从哪里读起？给想接着读下去的人，一条小路。先读米歇尔 1968 年的《人格与评估》，看测量自己怎样切开了「稳定的特质」；再读罗斯与尼斯贝特的《人与情境》，看归因错误怎样落到整个学科身上；然后读万普尔德论心理治疗的大辩论，看治疗关系为什么最稳；接着读瓦雷拉等人的《具身心智》，看心怎样走出脑子；最后读费孝通的《乡土中国》，回到「我们」。

如果你是咨询师或心理老师，可以在第三步多停一会儿：罗杰斯 1957 年那篇讲「充分必要条件」的论文只有十几页，读它，再读米勒与罗尔尼克的《动机访谈》，你会看见，治疗室里最好的手艺，一直在备场。如果你是父母，可以先读米歇尔、再读《乡土中国》，一头一尾，正好是一个孩子和一个家。

书目里的中文书名，只在有把握时列出；没有列出中译本的，不等于没有中译本。

一、心理学史与本体论（按初版年份）

这一类写心理学怎样起家，以及它从哲学那里接过来的那个「我」。前几条是哲学书，是那个括号的来处；后几条是科学史与心理学史的反省，丹齐格两本书对第 2—3 章最有用。

1. 笛卡尔：《第一哲学沉思集》，1641。

2. 洛克：《人类理解论》，1690。

3. 休谟：《人性论》，1739—1740。

4. 康德：《纯粹理性批判》，1781；第二版，1787。

5. Wundt, W. Grundzüge der physiologischen Psychologie. 1873—1874.（冯特：《生理心理学原理》）

6. James, W. The Principles of Psychology. 1890.（中译本《心理学原理》）

7. Freud, S. Die Traumdeutung. 1900.（中译本《梦的解析》）

8. Watson, J. B. "Psychology as the Behaviorist Views It."（论文），载 Psychological Review，1913。

9. Freud, S. Das Ich und das Es. 1923.（中译本《自我与本我》）

10. 海德格尔：《存在与时间》，1927。

11. Boring, E. G. A History of Experimental Psychology. 1929.

12. Mead, G. H. Mind, Self, and Society. 1934.（中译本《心灵、自我与社会》）

13. 梅洛—庞蒂：《知觉现象学》，1945。

14. Ryle, G. The Concept of Mind. 1949.（中译本《心的概念》）

15. Skinner, B. F. Science and Human Behavior. 1953.

16. Miller, G. A. "The Magical Number Seven, Plus or Minus Two."（论文），载 Psychological Review，1956。

17. Kuhn, T. S. The Structure of Scientific Revolutions. 1962.（中译本《科学革命的结构》）

18. Neisser, U. Cognitive Psychology. 1967.

19. Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. "Human Memory: A Proposed System and Its Control Processes."（论文），载 The Psychology of Learning and Motivation，第 2 卷，1968。

20. Gergen, K. J. "Social Psychology as History."（论文），载 Journal of Personality and Social Psychology，1973。

21. Rose, N. Governing the Soul: The Shaping of the Private Self. 1989.

22. Taylor, C. Sources of the Self: The Making of the Modern Identity. 1989.（中译本《自我的根源》）

23. Danziger, K. Constructing the Subject: Historical Origins of Psychological Research. 1990.

24. Hacking, I. Rewriting the Soul: Multiple Personality and the Sciences of Memory. 1995.

25. Danziger, K. Naming the Mind: How Psychology Found Its Language. 1997.

二、人格、能力与测量（按初版年份）

这一类是「把一次次的发生写成一个数」的那条线：特质、智力、自我效能、诊断手册，以及对它们的批评。第 4、7、9 章用得最多。

26. Galton, F. Hereditary Genius. 1869.

27. Spearman, C. "'General Intelligence,' Objectively Determined and Measured."（论文），载 American Journal of Psychology，1904。

28. Binet, A., & Simon, T. "Méthodes nouvelles pour le diagnostic du niveau intellectuel des anormaux."（论文），载 L'Année psychologique，1905。

29. Terman, L. M. The Measurement of Intelligence. 1916.

30. Hartshorne, H., & May, M. A. Studies in the Nature of Character, Vol. 1: Studies in Deceit. 1928.

31. Allport, G. W., & Odbert, H. S. "Trait-Names: A Psycho-Lexical Study."（论文），载 Psychological Monographs，1936。

32. Allport, G. W. Personality: A Psychological Interpretation. 1937.

33. Eysenck, H. J. Dimensions of Personality. 1947.

34. Cronbach, L. J., & Meehl, P. E. "Construct Validity in Psychological Tests."（论文），载 Psychological Bulletin，1955。

35. Szasz, T. S. The Myth of Mental Illness. 1961.

36. 福柯：《古典时代疯狂史》，1961。

37. Cattell, R. B. The Scientific Analysis of Personality. 1965.

38. Rotter, J. B. "Generalized Expectancies for Internal versus External Control of Reinforcement."（论文），载 Psychological Monographs，1966。

39. Rosenhan, D. L. "On Being Sane in Insane Places."（论文），载 Science，1973。

40. Bandura, A. "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change."（论文），载 Psychological Review，1977。

41. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 3rd ed. (DSM-III). 1980.

42. Gould, S. J. The Mismeasure of Man. 1981.（中译本《人类的误测》）

43. Gardner, H. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. 1983.（中译本《智能的结构》）

44. McCrae, R. R., & Costa, P. T. "Validation of the Five-Factor Model of Personality across Instruments and Observers."（论文），载 Journal of Personality and Social Psychology，1987。

45. Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. "Delay of Gratification in Children."（论文），载 Science，1989。

46. Goldberg, L. R. "An Alternative 'Description of Personality': The Big-Five Factor Structure."（论文），载 Journal of Personality and Social Psychology，1990。

47. Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. "Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource?"（论文），载 Journal of Personality and Social Psychology，1998。

48. Dweck, C. S. Mindset: The New Psychology of Success. 2006.（中译本《终身成长》）

49. Kahneman, D. Thinking, Fast and Slow. 2011.（中译本《思考，快与慢》）

50. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed. (DSM-5). 2013.

51. Duckworth, A. Grit: The Power of Passion and Perseverance. 2016.（中译本《坚毅》）

三、情境、归因、发展与生态（按初版年份）

这一类是裂缝的主要来源：勒温的场、米歇尔的一刀、归因错误、维果茨基与吉布森，以及婴儿研究。第 5、8、11—13 章与第三篇用得最多。

52. 维果茨基：《思维与语言》，1934。

53. Lewin, K. Principles of Topological Psychology. 1936.

54. Lewin, K. Field Theory in Social Science. 1951.

55. Heider, F. The Psychology of Interpersonal Relations. 1958.

56. Milgram, S. "Behavioral Study of Obedience."（论文），载 Journal of Abnormal and Social Psychology，1963。

57. Gibson, J. J. The Senses Considered as Perceptual Systems. 1966.

58. Jones, E. E., & Harris, V. A. "The Attribution of Attitudes."（论文），载 Journal of Experimental Social Psychology，1967。

59. Mischel, W. Personality and Assessment. 1968.

60. Barker, R. G. Ecological Psychology. 1968.

61. Bowlby, J. Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment. 1969.

62. Darley, J. M., & Batson, C. D. "From Jerusalem to Jericho."（论文），载 Journal of Personality and Social Psychology，1973。

63. Bem, D. J., & Allen, A. "On Predicting Some of the People Some of the Time."（论文），载 Psychological Review，1974。

64. Ross, L. "The Intuitive Psychologist and His Shortcomings."（论文），载 Advances in Experimental Social Psychology，第 10 卷，1977。

65. Tronick, E., Als, H., Adamson, L., Wise, S., & Brazelton, T. B. "The Infant's Response to Entrapment between Contradictory Messages in Face-to-Face Interaction."（论文），载 Journal of the American Academy of Child Psychiatry，1978。

66. Vygotsky, L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. 1978.（据其 1930 年代手稿编成）

67. Gibson, J. J. The Ecological Approach to Visual Perception. 1979.

68. Bronfenbrenner, U. The Ecology of Human Development. 1979.

69. Trevarthen, C. "Communication and Cooperation in Early Infancy: A Description of Primary Intersubjectivity."（论文），载 Bullowa, M. 编 Before Speech，1979。

70. Epstein, S. "The Stability of Behavior: I. On Predicting Most of the People Much of the Time."（论文），载 Journal of Personality and Social Psychology，1979。

71. DeCasper, A. J., & Fifer, W. P. "Of Human Bonding: Newborns Prefer Their Mothers' Voices."（论文），载 Science，1980。

72. Stern, D. N. The Interpersonal World of the Infant. 1985.

73. Kenrick, D. T., & Funder, D. C. "Profiting from Controversy: Lessons from the Person-Situation Debate."（论文），载 American Psychologist，1988。

74. Csikszentmihalyi, M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. 1990.（中译本《心流》）

75. Markus, H. R., & Kitayama, S. "Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation."（论文），载 Psychological Review，1991。

76. Ross, L., & Nisbett, R. E. The Person and the Situation. 1991.

77. Mischel, W., & Shoda, Y. "A Cognitive-Affective System Theory of Personality."（论文），载 Psychological Review，1995。

78. Triandis, H. C. Individualism and Collectivism. 1995.

79. Tomasello, M. The Cultural Origins of Human Cognition. 1999.

80. Nisbett, R. E. The Geography of Thought. 2003.（中译本《思维的版图》）

四、治疗与改变（按初版年份）

这一类是治疗室里的证据：共同因素、治疗联盟、家庭治疗、动机访谈、行为激活与习惯研究。第 14—17 章与第四篇用得最多。

81. Rosenzweig, S. "Some Implicit Common Factors in Diverse Methods of Psychotherapy."（论文），载 American Journal of Orthopsychiatry，1936。

82. Frankl, V. E. ...trotzdem Ja zum Leben sagen. 1946.（英译 Man's Search for Meaning，1959；中译本《活出生命的意义》）

83. Lewin, K. "Frontiers in Group Dynamics."（论文），载 Human Relations，1947。

84. Bateson, G., Jackson, D. D., Haley, J., & Weakland, J. "Toward a Theory of Schizophrenia."（论文），载 Behavioral Science，1956。

85. Rogers, C. R. "The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change."（论文），载 Journal of Consulting Psychology，1957。

86. Rogers, C. R. On Becoming a Person. 1961.（中译本《个人形成论》）

87. Frank, J. D. Persuasion and Healing. 1961.

88. Watzlawick, P., Weakland, J., & Fisch, R. Change: Principles of Problem Formation and Problem Resolution. 1974.

89. Minuchin, S. Families and Family Therapy. 1974.

90. Beck, A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. 1976.

91. Bordin, E. S. "The Generalizability of the Psychoanalytic Concept of the Working Alliance."（论文），载 Psychotherapy: Theory, Research & Practice，1979。

92. Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. "Stages and Processes of Self-Change of Smoking."（论文），载 Journal of Consulting and Clinical Psychology，1983。

93. White, M., & Epston, D. Narrative Means to Therapeutic Ends. 1990.

94. Horvath, A. O., & Symonds, B. D. "Relation between Working Alliance and Outcome in Psychotherapy: A Meta-Analysis."（论文），载 Journal of Counseling Psychology，1991。

95. Miller, W. R., & Rollnick, S. Motivational Interviewing. 1991.

96. Jacobson, N. S., et al. "A Component Analysis of Cognitive-Behavioral Treatment for Depression."（论文），载 Journal of Consulting and Clinical Psychology，1996。

97. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. Acceptance and Commitment Therapy. 1999.

98. Wampold, B. E. The Great Psychotherapy Debate. 2001；第二版（与 Imel, Z. E. 合著），2015。

99. Martell, C. R., Addis, M. E., & Jacobson, N. S. Depression in Context: Strategies for Guided Action. 2001.

100. Norcross, J. C. 编 Psychotherapy Relationships That Work. 2002.

101. Wood, W., Tam, L., & Witt, M. G. "Changing Circumstances, Disrupting Habits."（论文），载 Journal of Personality and Social Psychology，2005。

102. Verplanken, B., & Wood, W. "Interventions to Break and Create Consumer Habits."（论文），载 Journal of Public Policy & Marketing，2006。

103. Wood, W. Good Habits, Bad Habits. 2019.

五、具身、生成与复制危机（按初版年份）

这一类写心怎样走出脑子，以及多次性的尺子怎样量不准一次性的人。第 18、19、31 章用得最多。

104. Lakoff, G., & Johnson, M. Metaphors We Live By. 1980.（中译本《我们赖以生存的隐喻》）

105. Maturana, H. R., & Varela, F. J. Autopoiesis and Cognition: The Realization of the Living. 1980.

106. Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience. 1991.

107. Damasio, A. R. Descartes' Error. 1994.（中译本《笛卡尔的错误》）

108. Clark, A. Being There: Putting Brain, Body, and World Together Again. 1997.

109. Clark, A., & Chalmers, D. "The Extended Mind."（论文），载 Analysis，1998。

110. Noë, A. Action in Perception. 2004.

111. Molenaar, P. C. M. "A Manifesto on Psychology as Idiographic Science."（论文），载 Measurement: Interdisciplinary Research and Perspectives，2004。

112. Ioannidis, J. P. A. "Why Most Published Research Findings Are False."（论文），载 PLoS Medicine，2005。

113. Gallagher, S. How the Body Shapes the Mind. 2005.

114. Thompson, E. Mind in Life. 2007.

115. Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. "The Weirdest People in the World?"（论文），载 Behavioral and Brain Sciences，2010。

116. Simmons, J. P., Nelson, L. D., & Simonsohn, U. "False-Positive Psychology."（论文），载 Psychological Science，2011。

117. Open Science Collaboration. "Estimating the Reproducibility of Psychological Science."（论文），载 Science，2015。

118. Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., et al. "A Multilab Preregistered Replication of the Ego-Depletion Effect."（论文），载 Perspectives on Psychological Science，2016。

119. Barrett, L. F. How Emotions Are Made. 2017.（中译本《情绪》）

120. Borsboom, D. "A Network Theory of Mental Disorders."（论文），载 World Psychiatry，2017。

121. Fisher, A. J., Medaglia, J. D., & Jeronimus, B. F. "Lack of Group-to-Individual Generalizability Is a Threat to Human Subjects Research."（论文），载 PNAS，2018。

六、中华思想（典籍按通行本，近人著作按初版年份）

这一类只作第五篇的旁证。典籍只标篇名，不标版本；近人著作标初版年份。

122. 《论语》（「君子和而不同，小人同而不和」见《子路》）。

123. 《孟子》。

124. 《礼记·乐记》（「乐者为同，礼者为异」）。

125. 《荀子·乐论》。

126. 《中庸》。

127. 《庄子》。

128. 王阳明：《传习录》。

129. 费孝通：《乡土中国》，1948。

130. 梁漱溟：《中国文化要义》，1949。

131. Hsu, F. L. K. Americans and Chinese: Two Ways of Life. 1953.（许烺光；中译本《美国人与中国人》）

132. Ho, D. Y. F. "On the Concept of Face."（论文），载 American Journal of Sociology，1976。（何友晖）

133. Hwang, K. K. "Face and Favor: The Chinese Power Game."（论文），载 American Journal of Sociology，1987。（黄光国）

七、德麦国际相关专著

这一类是本书接着往下走的几本。第 156 号写主体怎样被显出来，第 157 号写哲学点灯，第 194 号写意识，第 252 号写维果茨基，第 316 号写主体间性。

134. 王德生：《主体发生学的开启——普通人都能懂的拉康、福柯和鲍德里亚》，德麦国际出版社，第 156 号，2026。

135. 王德生：《哲学的使命是什么？——普通人都能明白的入门书》，德麦国际出版社，第 157 号，2026。

136.《主体间性的发生学入门》，德麦国际出版社，王德生著，第 316 号，2026。

137. 王德生：《意识的奥秘：SDE解构》，德麦国际出版社，第 194 号，2026。

138. 胡敏：《胡敏讲维果茨基：普通人能懂的》，德麦国际出版社，第 252 号，2026。

附录

附录六件，供查、供对、供用、供练。附录一登记王德生博士口述的八条承重命题，全书的判断都从这里出发；附录二按章列出正文用到的研究和它们的核验状态，想查一条研究的出处，翻这里；附录三把旧典范和新典范并排放，读完一篇想回头看全局，翻这里；附录四是给咨询师、心理老师和家长的观察表，想知道「备场」从哪里下手，翻这里；附录五澄清十种常见误读；附录六写明本书的推翻条件，并留几道练习，给愿意在自己的日子里试一试的人。

附录一

口述命题登记

下面八条，是王德生博士 2026 年 10 月 13 日的口述，照原样登记。正文各章据此展开，不改动意思；正文的白话写法与这里有出入时，以这里为准。

1. 心理学有一个「主体先验存在」的本体论偏好：它预设了主体的**实存**，而不是**发生**。
2. 在这个预设上，心理学要求主体**发起改变**——这是一个「虚幻」。
3. 心理学的革命要从本体论开始、从主体的发生学开始、从主体属性发生学开始，才能真正落地；否则总是飘着。
4. 心理治疗的典范革命：从「主体发起改变」这个虚幻，革命为**三号位的改变——分布、场、美的改变**。
5. **「我」就是「分布，场，美」的独特组合**（本书写作：独特组合的发生）；**「我们」是「分布，场，美」的统一性发生**。
6. 这可以解构中华文化的「我们」文化。
7. 主体属性发生学（同日口述）：

- 创造力不是主体属性；它是三律一起跑、由特征律收口的所得。之所以被归属到主体，是因为同时发生了「主体性意识侧重显影」。

- 主体（意识）＝三号位侧重显影（分布，场，美）；属性发生＝某一维度的侧重发生；落在哪一界＝三界（理念界、现实界、自我界）里某一界的侧重。例：「我具有思考的创造力」＝特征律侧重收口＋三号位显影＋理念界侧重；「我的腿力强大」＝现实界侧重。

- 客体属性发生同理，换成一号位侧重显影；互动对应二号位。

- 心流往往是二号位（互动）侧重，「进入互动里面了」；总是有某个号位在侧重显影。肚子饿了，并不每次都发生「我饿了」的意识。

1. 主体间性来自胚胎在子宫里与母亲的序列：子宫里侧重听觉与触觉，出生后才有视觉的主体间性；视觉侧重统一，听觉侧重多样，触觉侧重和谐。三号位三项各有展开：分布（关系、影响、共存）、场（连接、次序、结构）、美（统一、多样、和谐）。

登记说明：第 5 条括注是本书的写法，经口述人认可；第 7 条三款与第 8 条同日口述，分别落在第 26—28 章与第 21—23 章。

八条在书里的落点

第 1 条落在第一篇全篇，第 2 章、第 3 章写它怎样进门，第 10 章总账。第 2 条落在第 1 章、第 32 章与第 44 章。第 3 条落在第 49 章，并贯穿结语。第 4 条落在第四篇，第 33—37 章写原理，第 38—42 章写五个晚上。第 5 条落在第 24 章与第 29—30 章。第 6 条落在第五篇。第 7 条落在第 25—28 章。第 8 条落在第 21—23 章。

八条之间怎样连

八条不是并排的八句话，是一条链。第 1 条找出病根：先在的主体。第 2 条指出病根落地后的症状：要求主体发起改变。第 3 条给出治法的次序：先换地基，再谈干预。第 4 条是治法本身：改分布、场、美。第 5 条回头说明，为什么改这三项就是在改「我」：因为「我」就是这三项独特组合的发生。第 6 条把同一把刀用到「我们」上。第 7 条把「我」的本事也拆成发生。第 8 条追到最早处：「我们」在子宫里就开始了，「我」是后来从里面分化出来的。

所以读这八条，最好从第 8 条倒着读一遍：先有母子之间的序列，再有场中之我，再有「我」的本事，再有被当成现成东西的「我」，最后才有那句「你得自己想开」。

八条的白话

第 1 条：心理学默认，在一切互动之前，已经有一个现成的「我」在那里。

第 2 条：在这个默认上，它让这个「我」去发起改变；这一步是倒置的，因为「我」本身也是被发生出来的。

第 3 条：要翻过来，得从「什么在」问起，先问「我」怎样发生，再问「我」的那些本事怎样发生。

第 4 条：治疗要改的，是一个人的日子怎样摊开、他在什么样的场里、什么在吸引他。

第 5 条：每个人的独特，在这三样的配比里；一群人成为「我们」，是这三样一起统一了。

第 6 条：中华文化把「我们」当成现成的东西去要求，也可以这样拆开来看。

第 7 条：「我有创造力」「我腿力好」，都是某一处侧重显出来的；连「我饿了」也不是每次都会显出来。

第 8 条：「我们」最早的样子，在子宫里，靠的是听和碰；看见对方，是出生以后的事。

登记的规矩

口述命题是全书的承重墙，执笔时只许展开、举例、加防守，不许改意思。正文为了让普通读者读得动，把「号位」「三律」「三界」大都换成了大白话；

遇到大白话和口述原话对不上的地方，以这里的原话为准，改正文。今后再版，若口述人修订其中某一条，在本附录里写明修订的日期与前后两句，旧句不删。

附录二

引文与研究核验总表

正文引用研究，一律写研究者与年份，转述大意，不编数字。下表按章列出正文里每一处核验标记，左栏是标记所在的那句话的大意。状态一栏：〔核〕指出处与年份已对；〔核：大意〕指出处已对、正文只取大意；〔待核〕指出处、年份或页码尚未逐条查对。出处详见参考书目。出版前，〔待核〕各条须逐条查对；查不到的，从正文删去。

有三条研究，正文用得最重，这里先多说一句。治疗关系是最稳定的疗效预测因子，这是万普尔德等人综述的大意，具体的效应大小，各家荟萃分析算法不同，本书不引数字。搬家、换工作时旧习惯最容易打破，这是伍德等人习惯研究的大意，原研究的样本是转学的大学生，推到别的人群要小心。自我控制耗竭在2016年的多实验室重复里效应很小、接近于零，这是大意；后来围绕它的争论还在继续，本书只用它说明「意志力是一口井」这个比喻靠不住，不用它证明别的。

章	正文所述（大意）	状态
十分钟	1879年，冯特在莱比锡大学设了心理学实验室	〔核〕
十分钟	勒温写过一条很开明的式子：行为是人和环境的函数	〔核：大意〕
十分钟	……别人做了一件事，习惯归到他这个人身上，说他懒、他脾气坏，却低估了他当时在什么场合、被什么推着	〔核：大意〕
十分钟	疗效研究一再发现，咨询有没有效，治疗关系是最稳的预测因素之一，比用哪一门技术更稳	〔核：大意〕
十分钟	习惯研究发现，旧习惯在搬家、换工作的时候最容易打破	〔核：大意〕

章	正文所述（大意）	状态
十分钟	1968 年，米歇尔指出，同一个人换了情境，表现常常对不上他的人格分数	〔核：大意〕
十分钟	《乐记》说「乐者为同，礼者为异」	〔核〕
十分钟	费孝通说中国人的关系像水波，一圈圈推出去	〔核：大意〕
前言	一批有名的实验，后来在多个实验室里重做，没有得到同样的结果，心理学自己把这件事摊在了桌上	〔核：大意〕
前言	康德讲的那个「我」，是条件，不是一样东西	〔核：大意〕
前言	疗效研究一再指向关系，不指向某一门技术	〔核：大意〕
前言	2016 年前后，一项多个实验室一起做的大规模重复，多数没有得到原来那么清楚的效应	〔核：大意〕
第 1 章	有的人觉得握在运气和别人手里，叫外控	〔核：大意〕
第 1 章	1977 年，班杜拉提出「自我效能」：一个人相信自己能做成一件事，就更可能去做，也更能坚持	〔核：大意〕
第 1 章	……，德韦克的《终身成长》把「成长型思维」带进了千家万户：相信能力可以长的人，碰到挫折更不容易垮	〔核：大意〕
第 1 章	……疗那一路，从贝克和埃利斯开始，教人找出自己脑子里那些「自动冒出来的想法」，再换成更合理的想法	〔核：大意〕
第 2 章	冯特对它要求很严：观察者要练过很多次，条件要能重复，报告只说当下直接的感觉，不加推论	〔核：大意〕
第 2 章	他晚年花了大约二十年，写了十卷本的《民族心理学》，讲语言、神话、风俗	〔待核：卷数与年份〕
第 2 章	语言、思维这些高级的东西，长在一群人的历史里，要换别的办法去看	〔核：大意〕
第 2 章	1885 年，德国人艾宾浩斯出版了一本讲记忆的书	〔核：大意〕
第 2 章	……心理学家华生发表了一篇后来被叫作「行为主义宣言」的文章，题目大意是「行为主义者眼中的心理学」	〔核：大意〕
第 3 章	……谈方法》里用法文说出，在 1641 年的《第一哲学沉思集》里，用的是另一种说法，意思大致相同	〔核：大意〕
第 3 章	它会怀疑、理解、肯定、否定、愿意、不愿意、想象、感觉	〔核：大意〕
第 3 章	……自己心里看，只看到一串一串的知觉，冷、热、爱、恨，从没在这些知觉之外，抓到一个叫「我」的东西	〔核：大意〕

章	正文所述（大意）	状态
第 3 章	他说，「我思」必须能够伴随我的一切表象（《纯粹理性批判》B131—132	〔核：大意〕
第 3 章	可他特意说：这个「我思」只是一个条件，是经验能够成立的形式，不是一样能被观察的东西	〔核：大意〕
第 3 章	……了像物理那样的严格科学，因为内心的东西没法用数学去处理（《自然科学的形而上学基础》，1786	〔核：大意〕
第 3 章	……思编了一张表，叫《个人资料表》，让士兵自己回答一串是非题，比如晚上睡得好不好、是不是常常害怕	〔核：大意〕
第 3 章	……料表》，让士兵自己回答一串是非题，比如晚上睡得好不好、是不是常常害怕（〔核：大意〕；编制年份	〔待核〕
第 3 章	前一道题问了你最近的烦心事，后一道题你给自己打的幸福分就会低一点	〔核：大意〕
第 4 章	……和他的合作者西蒙，受当时巴黎的教育部门委托，要找出一些在普通课堂上跟不上、需要特别帮助的孩子	〔核：大意〕
第 4 章	智力是可以通过训练提高的	〔核：大意〕
第 4 章	…… 年，德国心理学家斯特恩提出，用心理年龄除以实际年龄，得到一个比率，这就是后来「智商」的雏形	〔核：大意〕
第 4 章	……，美国斯坦福大学的推孟改编了比奈的题，把这个比率乘以一百，智商（IQ）就成了一个家喻户晓的数	〔待核：推孟修订版 1916 年〕
第 4 章	一些州还以「智力低下」为由，对一些人实施过强制绝育	〔核：大意〕
第 4 章	1927 年美国最高法院的一个判决，支持了这样的做法	〔待核：巴克诉贝尔案〕
第 4 章	…… 30 年代，美国心理学家奥尔波特和同事翻字典，把英语里描述人的词挑出来，据说有一万七千多个	〔待核：确切数目〕
第 4 章	这套模型在 20 世纪 80—90 年代渐渐成了主流，麦克雷、科斯塔、戈德堡等人做了大量工作	〔核：大意〕
第 4 章	这些关联，在很多国家、很多样本里都被看到过	〔核：大意〕
第 4 章	一个人二十五岁时外向，三十五岁时多半也不会变成一个特别内向的人	〔核：大意〕
第 4 章	结果发现，一个人一天之内的外向程度，起伏可以很大，差不多和人与人之间的差别一样大	〔核：大意〕

章	正文所述（大意）	状态
第 4 章	……外向程度，起伏可以很大，差不多和人与人之间的差别一样大（〔核：大意〕，弗利森等的经验取样研究	〔待核〕
第 5 章	在美国，他做了很多后来被看作社会心理学开山的工作：团体动力、领导风格、行动研究	〔核：大意〕
第 5 章	这条式子写在他 1936 年的《拓扑心理学原理》里	〔核〕
第 5 章	他用「场」来讲人，这是从物理学借来的念头	〔核：大意〕
第 5 章	据研究文献，同一群孩子，在不同的领导方式下，打闹、合作、做事的样子很不一样	〔核：大意〕
第 5 章	他的「生活空间」里，人和环境是一个整体，彼此依赖	〔核：大意〕
第 5 章	……研究者自己也放进场里：研究者不只在旁边看，还和工厂、社区里的人一起改做法，改完再看，看完再改	〔核：大意〕
第 6 章	……（George Miller）发表了一篇很有名的论文，题目里有一句「神奇的数字七，上下差二」	〔核〕
第 6 章	……，奈瑟（Ulric Neisser）写了一本书，书名就叫《认知心理学》，这个学科从此有了名字	〔核：大意〕
第 6 章	……ichard Atkinson）和希夫林（Richard Shiffrin）画出了一张流程图	〔核〕
第 6 章	……m Hitch）把短时仓库细分成一个「工作记忆」，里面有管声音的、管图像的，还有一个管调度的	〔核〕
第 6 章	1975 年，戈登（Duncan Godden）和巴德利做过一个有名的实验	〔核：大意〕
第 6 章	2006 年起，拉德万斯基（Gabriel Radvansky）和同事做了一组实验	〔核：大意〕
第 6 章	1976 年，他写了《认知与现实》，大意是说：实验室里的认知研究，离人真实过日子的样子太远了	〔核：大意〕
第 6 章	……报告过一组研究，大意是：人知道信息存在电脑里以后，记住信息本身的会少，记住「存在哪里」的会多	〔核：大意〕
第 7 章	第一版出在 1952 年	〔核〕
第 7 章	1980 年的第三版是一个转折	〔核：大意〕
第 7 章	2013 年出了第五版，2022 年又出了它的修订本	〔核〕

章	正文所述（大意）	状态
第 7 章	世界卫生组织另有一套《国际疾病分类》，现行的是第十一版，中国的临床也常用它	〔核：大意〕
第 7 章	它反映的是心理功能背后的心理、生物或发育过程，出了功能失调	〔核：大意〕
第 7 章	……，大意是：对常见的压力和丧失，比如亲人去世，那些在意料之中、文化上被认可的反应，不算精神障碍	〔核：大意〕
第 7 章	……类「可能成为临床关注焦点的其他情况」，里面有亲子关系的问题、夫妻关系的问题、住房和经济的问题	〔核：大意〕
第 7 章	1973 年，美国精神医学学会投票，把同性恋从手册的障碍名单里拿了出去	〔核〕
第 7 章	第五版把这一条删了	〔核：大意〕
第 8 章	1958 年，海德（Fritz Heider）出了一本书，《人际关系心理学》	〔核〕
第 8 章	1967 年，琼斯（Edward Jones）和哈里斯（Victor Harris）做了一个实验	〔核〕
第 8 章	可结果是，即使知道是被指定的，学生们还是倾向于认为：写支持文章的人，本人多半就是支持的	〔核〕
第 8 章	1977 年，罗斯（Lee Ross）给这种倾向起了名字，就叫「基本归因错误」	〔核〕
第 8 章	同一年，罗斯和同事还做过一个问答比赛的实验	〔核：大意〕
第 8 章	……斯和尼斯贝特（Richard Nisbett）把这一路研究写成了一本书，书名就叫《人与情境》	〔核〕
第 8 章	1971 年，琼斯和尼斯贝特写过一篇文章	〔核：大意〕
第 8 章	……年，达利（John Darley）和巴特森（Daniel Batson）找来一批神学院的学生	〔核：大意〕
第 8 章	.....ilgram）请普通人来实验室，按一个穿白大褂的人的指示，给隔壁的「学生」施加越来越强的电击	〔核：大意〕
第 8 章	1994 年，莫里斯（Michael Morris）和彭凯平做过一项研究	〔核：大意〕
第 8 章	……尔伯特（Daniel Gilbert）和马隆（Patrick Malone）回顾过这一路研究	〔核：大意〕
第 9 章	1998 年，鲍迈斯特（Roy Baumeister）和同事发表了一个实验	〔核：大意〕

章	正文所述（大意）	状态
第 9 章	后来几年，跟进的研究很多，还有人提出，那份资源和血糖有关	〔核：大意〕
第 9 章	2011 年，鲍迈斯特和一位记者合写了一本畅销书，书名就叫《意志力》	〔核：大意〕
第 9 章	2016 年，哈格（Martin Hagger）和许多同事一起，做了一次多实验室的重复	〔核：大意〕
第 9 章	结果，那个效应小到几乎看不出来	〔核：大意〕
第 9 章	血糖的说法，后来也受到不少质疑	〔核：大意〕
第 9 章	……ka Job）、德韦克（Carol Dweck）和沃尔顿（Gregory Walton）报告	〔核：大意〕
第 9 章	……lhelm Hofmann）等人用手机，在一天里随机地问人们：此刻有没有想要什么，有没有在忍	〔核：大意〕
第 9 章	可米歇尔自己的实验里，还有另一半	〔核：大意〕
第 9 章	2013 年，基德（Celeste Kidd）等人又加了一步	〔核：大意〕
第 9 章	2018 年，瓦茨（Tyler Watts）等人用更大、更多样的样本重做追踪	〔核：大意〕
第 9 章	1999 年，戈尔维策（Peter Gollwitzer）总结过一种叫「执行意图」的办法	〔核：大意〕
第 9 章	很多研究发现，这样写比光下决心更管用	〔核：大意〕
第 9 章	一个是锥刺股：战国时的苏秦，读书困了，拿锥子扎自己的大腿	〔待核：两则出处与细节〕
第 10 章	康德说过，大意是：「我思」必须能够伴随我的一切表象（《纯粹理性批判》B131—132）	〔核：大意〕
第 10 章	人格测验在成年以后几十年间的重测，相关并不低	〔核：大意〕
第 11 章	……具体场合里的行为，相关通常不高，常被引用的说法是大约在 0.3 上下，他把它叫作「人格系数」	〔核：大意〕
第 11 章	艾普斯坦在 1979 年前后的研究大意如此：把几十天的行为合在一起看，人和人之间的差别相当稳	〔核：大意〕
第 11 章	比如被同伴取笑的时候，被大人警告的时候，被大人表扬的时候，等等	〔核：大意〕
第 11 章	这张签名，跨时间相当稳	〔核：大意〕

章	正文所述（大意）	状态
第 11 章	到 1995 年前后，米歇尔和正田把这条思路写成一个理论，叫「认知—情感人格系统」	〔核：大意〕
第 11 章	……是：孩子能不能等，很大程度上看情境怎样安排，比如糖是不是摆在眼前、孩子有没有被教着去想别的事	〔核：大意〕
第 12 章	两者之间那一段，就是最近发展区	〔核：大意〕
第 12 章	注意、记忆、概念的形成，都是这样	〔核：大意〕
第 12 章	他认为自言自语是外面的话正在往里搬的半路上，是孩子借别人的声音给自己领路	〔核：大意〕
第 12 章	后来的研究者把这种做法叫作「脚手架」，这个词不是他本人造的	〔核：大意〕
第 12 章	他晚年的笔记里，有人读出他正在往「意义」「体验」这些方向走，想把一个更活的人放回图里	〔待核〕
第 13 章	吉布森越研究越觉得不对：飞行员在降落时，看的不是一张张静止的像，是整片地面在眼前流动的样子	〔核：大意〕
第 13 章	一个会走动的动物，在这个阵列里一边动一边看，就能直接拾取到环境里的信息，不需要在脑子里重新搭一遍	〔核：大意〕
第 13 章	一个水面，对水黾可供站立，对人却不行	〔核：大意〕
第 13 章	吉布森还有一个常被引用的说法：最丰富、最复杂的可供性，是别的动物，尤其是别的人给的	〔核：大意〕
第 13 章	吉布森其实也承认，动物会在学习中越来越会「拾取」	〔核：大意〕
第 14 章	」意思是：也许起作用的，是各家共有的某些东西，不是各家独有的那一套	〔核：大意〕
第 14 章	……心理学家布鲁斯·万普尔德出了一本书，叫《心理治疗大辩论》，2015 年和伊梅尔合作出了第二版	〔核：大意〕
第 14 章	……的因素，比如治疗关系、对治疗的期待、治疗师本人，对疗效的影响相当可观，常常比某种具体技术更大	〔核：大意〕
第 14 章	……家博尔丁把它拆成三件事：双方对治疗目标的一致，对治疗中要做的事的一致，以及两人之间的情感纽带	〔核：大意〕
第 14 章	关联不算很强，可是在各种疗法、各种问题、各种测法里，都反复出现	〔核：大意〕
第 14 章	具体的相关系数各家报告不一，本书不引数字	〔待核〕

章	正文所述（大意）	状态
第 14 章	于是有了一个说法：建立联盟的能力，是来访者的一种特点，和他的依恋风格、过往经历有关	〔核：大意〕
第 14 章	研究者也发现，同一种疗法里，有的治疗师总是效果好，有的总是差一些，这被叫作「治疗师效应」	〔核：大意〕
第 15 章	2019 年，她出了一本写给普通人的书，叫《好习惯，坏习惯》	〔核：大意〕
第 15 章	……相当大的一部分，是在差不多相同的地点、以差不多相同的方式重复做的，做的时候心里往往在想别的事	〔核：大意〕
第 15 章	常被转述的比例是「约四成」，本书照转述，未核原文	〔待核〕
第 15 章	久而久之，情境本身就会直接引出那个动作，不需要先经过「我想做」这一步	〔核：大意〕
第 15 章	原来就想改的人，在这个时候改得更成	〔核：大意〕
第 15 章	……比如搬家、换工作、开学，会把旧习惯赖以发生的那些情境线索整个拿走，于是出现一个「改变的窗口」	〔核：大意〕
第 15 章	……的事：那些成功维持好习惯的人，往往不是意志力更强的人，而是更会安排环境、让自己少用意志力的人	〔核：大意〕
第 15 章	到了陌生的情境里，意图才更有机会赢	〔核：大意〕
第 15 章	伍德的建议，大意是：搬家、换工作的时候，旧线索暂时失效，这是你用意图去建立新习惯的好时机	〔核：大意〕
第 15 章	最后搬到学宫旁边，他学着揖让进退，孟母才说，这里可以住了	〔核：大意〕
第 15 章	伍德本人也很强调环境，她在书里一再说，与其和自己较劲，不如去改你身边的东西	〔核：大意〕
第 16 章	他在 1983 年写了一篇文章，提出一种不一样的谈法	〔待核〕
第 16 章	……尼克（Stephen Rollnick）合写了一本书，1991 年出版，书名就叫《动机访谈》	〔核〕
第 16 章	他们管这叫矛盾心态（ambivalence），并且说，这不是毛病，是常态	〔核：大意〕
第 16 章	麻烦在于，你一替「改」那一边说话，对方就自动站到「不改」那一边，替它辩护	〔核：大意〕
第 16 章	……己说出的「我想」「我能」「我有理由」「我打算」，他们管它叫改变话语（change talk）	〔核：大意〕

章	正文所述（大意）	状态
第 16 章	所以这套谈法的手艺很朴素：多问开放的问题，多肯定，多用对方的话回应他，隔一阵把听到的总结一遍	〔核：大意〕
第 16 章	据后来的版本，他们干脆不大用「阻抗」这个词了，改说「维持话语」和「谈话里的不和」	〔待核〕
第 16 章	在饮酒等问题上，这套谈法有不少试验支持，效果大小各研究不一	〔据研究文献〕
第 16 章	它后来被带进了戒烟、慢病管理、服药、减重等许多地方，门诊的医生、社区的护士都在学	〔据研究文献〕
第 16 章	大意是：技巧可以学，可要是没有那份精神，问句会变成套话，听的人一下就能闻出来	〔核：大意〕
第 16 章	尊重对方的自主，不是替他做主	〔核：大意〕
第 16 章	后来的版本把它说成四样，加进了接纳与同情	〔待核〕
第 16 章	对方最后选择不改，也是他的自主	〔核：大意〕
第 16 章	动机访谈的书里反复说：改变的动机在来访者自己身上，治疗师的活是把它引出来	〔核：大意〕
第 16 章	……出多少改变话语，会跟着治疗师怎么说话一起起落：治疗师多反映、少说教，改变话语就多；反过来就少	〔待核〕
第 17 章	……表了一篇论文，讲「双重束缚」：一个孩子在家里同时收到两条互相打架的话，又不许说出来，也走不开	〔核〕
第 17 章	这个猜想后来争议很大，本书只取它的眼光，不取它的结论	〔待核〕
第 17 章	鲍温（Murray Bowen）曾让病人的整个家庭住进医院一起观察	〔待核〕
第 17 章	……了《家庭与家庭治疗》，1974 年出版，讲家庭的结构：谁和谁结盟，谁和谁之间的边界太松或太硬	〔核〕
第 17 章	它不说「这个人有病」，它说「这个家把病认在了这个人身上」	〔核：大意〕
第 17 章	孩子的麻烦，像一根绳子，把两个快要分开的人又拴到了一张桌子边	〔核：大意〕
第 17 章	早期的说法里，这叫家庭的「稳态」：一个家像一套暖气，偏离了就会被拉回来，症状是拉回来的那只手	〔待核〕
第 17 章	米纽庆有时会在诊室里请家人换座位，谁坐在谁旁边，本身就是治疗	〔核：大意〕

章	正文所述（大意）	状态
第 17 章	很多家庭咨询师都碰到过：父母的关系一松，孩子的症状跟着松了	〔据研究文献〕
第 17 章	这些词借自控制论和一般系统论	〔核：大意〕
第 17 章	有一段时间，这个行当里流行一些责怪母亲的说法，后来被很多人批评	〔据研究文献〕
第 17 章	……个行当里有人开始说，治疗师不是站在系统外面修暖气的工人，他一走进诊室，就成了这个系统的一部分	〔核：大意〕
第 17 章	有人管这叫「二阶」的眼光：不只看这一家人，也看看的人自己	〔待核〕
第 17 章	……一本书，英文名是 Narrative Means to Therapeutic Ends	〔核〕
第 17 章	他们有一句后来流传很广的话，大意是：人不是问题，问题才是问题	〔核：大意〕
第 18 章	……抽象想法，是从身体的经验里长出来的：说「心情低落」「前途光明」，借的是身体对上下、明暗的感觉	〔核：大意〕
第 18 章	……ch）合写了一本书，英文名是 The Embodied Mind，中文常译作《具身心智》	〔核〕
第 18 章	它是一个有身体的活物，在跟周围来来回回的动作里，把一个对它有意义的世界「做出来」	〔核：大意〕
第 18 章	他们还从佛教的禅修传统里借了一些看法，讲「我」并不是一个能找到的固定内核	〔核：大意〕
第 18 章	……让人坐不住的问题：一个记性不好的人，靠一本随身的笔记本找路，那本笔记本算不算他的记忆的一部分	〔核：大意〕
第 18 章	这一路说法，后来常被合称为「4E 认知」：具身的、嵌入的、延展的、生成的	〔待核〕
第 18 章	生成认知的人，大意就是这样说的：世界和认知者，是在动作里一起长出来的	〔核：大意〕
第 18 章	没有一只摆在所有活物面前、等着被各自认出的「杯子本身」	〔核：大意〕
第 18 章	有的疗法请人先注意身体的感觉，再谈想法	〔据研究文献〕
第 18 章	那个活物本身，常常被写成一个已经在那里、有自己的维持和需要、去做出世界的东西	〔核：大意〕
第 18 章	……里借了一个看法：你认真去找「我」，找不到一个固定的内核，只找到一串念头、感觉、动作，来来去去	〔核：大意〕

章	正文所述（大意）	状态
第 18 章	瓦雷拉他们把这一点，和认知科学里「心没有一个总指挥」的发现接在了一起	〔核：大意〕
第 18 章	《具身心智》更靠近前一种的语气	〔待核〕
第 18 章	这比那句评语强得多，可它仍然把一样东西放进了阿强身上：一种「动觉型」的天性	〔待核〕
第 19 章	一位很有名望的社会心理学家，被查出伪造了大量数据	〔据研究文献〕
第 19 章	同一年，一份一流期刊登了一篇论文，用心理学的标准做法，「证明」了人能预感还没发生的事	〔待核〕
第 19 章	.....k）牵头，组织了几百位研究者，挑了三本心理学期刊在 2008 年登过的一百项研究，照原样重做	〔核：大意〕
第 19 章	重做以后，能再得出显著结果的，大约只有三成多	〔核：大意〕
第 19 章	效果的大小，平均也缩了一半上下	〔核：大意〕
第 19 章	……制耗竭」，就在这场危机里：2016 年，二十多个实验室按同一套方案重做，大多没做出原来的效果	〔核：大意〕
第 19 章	开头那个挺胸叉腰的姿势，也被卷了进去	〔待核〕
第 19 章	……后，删哪几个人、比哪几组、看哪个指标，研究者手里有很多回旋余地，回旋得多了，总能凑出一个显著	〔核：大意〕
第 19 章	给出的药方也很老实：研究开始前先把方案登记下来，样本做大，数据公开，多个实验室一起重做	〔核：大意〕
第 19 章	英文首字母连起来，正好拼成一个词，意思是「古怪的」	〔核：大意〕
第 19 章	那一小群大学生，常常站在最边上	〔核：大意〕
第 19 章	要从群体推到个体，得满足一些很苛刻的条件，而人的心理，很少满足	〔待核〕
第 19 章	……在做相近的事，比如在一个人的日常里反复抽样，一天问好几次「你此刻在哪、和谁在一起、心情怎样」	〔据研究文献〕
第 20 章	1968 年，他翻了大量人格研究，指出同一个人在不同情境里的行为，彼此的相关常常很低	〔核：大意〕
第 20 章	他说，高级的心理机能，先在人与人之间出现，然后才到一个人的里面	〔核：大意〕
第 20 章	看见的不只是形状，是这样东西许给你的动作，他叫它可供性	〔核：大意〕

章	正文所述（大意）	状态
第 20 章	最稳的预测因子之一，是来访者和治疗师之间那份关系	〔核：大意〕
第 20 章	搬家、换工作这种时候，旧习惯最容易断	〔核：大意〕
第 20 章	米歇尔的一刀之后，「人—情境之争」后来常被讲成和解：行为是人和情境一起决定的	〔核：大意〕
第 20 章	……一个说法，大意是，人的稳定不在行为的平均，在一张「如果遇到这样的情境，就会那样」的个人图谱里	〔核：大意〕
第 20 章	习惯研究说换场能断旧习惯，可它给人的建议，常常又回到「你要利用这个时机，主动建立新习惯」	〔待核〕
第 21 章	大约到八九个月，孩子才会掀开布去找（皮亚杰，《儿童智慧的起源》，1936 年	〔核：大意〕
第 21 章	……月的婴儿，对「东西凭空消失」的场面就会多看一会儿，像是觉得不对劲（巴亚尔容等，1980 年代	〔核：大意〕
第 21 章	英国学者特雷沃森把这叫作「最初的主体间性」（特雷沃森，1979 年	〔核：大意〕
第 21 章	……，孩子开始顺着大人的手指和目光去看同一样东西，研究者叫它「共同注意」（托马塞洛，1995 年	〔核：大意〕
第 21 章	……到十八到二十四个月，才会去摸自己的鼻子，而不是去摸镜子里的那个孩子（阿姆斯特丹，1972 年	〔核：大意〕
第 21 章	……科医生斯特恩把婴儿的自我感分成几层，一层一层往上长（斯特恩，《婴儿的人际世界》，1985 年	〔核：大意〕
第 21 章	这会不会让「我」亮得更早，研究上还没有定论	〔待核〕
第 22 章	胎儿的耳朵在孕中期逐步长成，大约从孕二十四到二十六周起，胎儿对外面的声音会有心跳、动作上的反应	〔待核：起始周数各研究不一〕
第 22 章	……生才几天的婴儿，用吮吸快慢去「选」录音，会更多地选妈妈的声音（德卡斯珀、法伊弗，1980 年	〔核：大意〕
第 22 章	……同一个故事，孩子出生后，对这个故事的偏好高于一个没听过的故事（德卡斯珀、斯彭斯，1986 年	〔核：大意〕
第 22 章	还有研究说，法国和德国的新生儿，哭声的起伏已经带上了各自母语的调子（曼普等，2009 年	〔核：大意〕
第 22 章	早在孕七八周，碰一碰嘴边，胚胎就会有反应	〔待核：周数〕

章	正文所述（大意）	状态
第 22 章	眼睛要到孕后期才睁开	〔待核：约孕二十六至二十八周〕
第 22 章	生下来以后，新生儿的视力也很模糊，看得最清楚的距离，大约就是被抱在怀里时，到大人脸的那二三十厘米	〔核：大意〕
第 22 章	……比，看见了婴儿和照料者之间的连接，是活命的事，不是附带的情感（鲍尔比，《依恋》，1969 年	〔核：大意〕
第 22 章	……绒布做的「妈妈」，也不愿守着只给奶的铁丝「妈妈」——触碰本身就是一种供养（哈洛，1958 年	〔核：大意〕
第 22 章	你只要描述一个婴儿，就会发现你描述的是一个婴儿和某个人（温尼科特，1940 年代	〔核：大意，出处为其多次转述〕
第 22 章	这一层，研究还在积累，本书不下定论	〔待核〕
第 23 章	心理学里，勒温早就用过「场」这个词，他说人的行为是人和环境合起来的函数（勒温，1936 年	〔核：大意〕
第 23 章	迪米詹等，2006 年	〔核：大意〕
第 23 章	……再外面是父母的单位、社区，最外面是文化和时代（布朗芬布伦纳，《人类发展生态学》，1979 年	〔核：大意〕
第 23 章	……得为之活下去的东西拉着，才撑得过集中营那样的日子（弗兰克尔，《活出生命的意义》，1946 年	〔核：大意〕
第 24 章	……的维度，今天最常用的是五个：开放、尽责、外向、宜人、神经质（科斯塔、麦克雷，1980 年代起	〔核：大意〕
第 24 章	……自我」：有被别人看见的社会自我，有自己体会到的精神自我（詹姆斯，《心理学原理》，1890 年	〔核：大意〕
第 24 章	五因素的分数，在成年以后相当稳定，隔几年再测，相关不低（罗伯茨等的综述	〔核：大意〕
第 24 章	出处在《三国志·吴书·吕蒙传》裴松之注引《江表传》，原文作「士别三日，即更刮目相待」	〔核：大意〕
第 24 章	洛夫特斯的一系列研究	〔核：大意〕
第 25 章	……叫器，一天随机响几次，响了就记下此刻在干什么、感觉怎样（契克森米哈赖，《心流》，1990 年	〔核：大意〕
第 25 章	一个作曲的人说，曲子好像在自己往外流，他只是跟着写（契克森米哈赖，《心流》中的访谈材料	〔核：大意〕

章	正文所述（大意）	状态
第 25 章	……个词，叫「自带目的的人格」：有的人天生更容易在做事本身里找到乐趣（契克森米哈赖，1990 年	〔核：大意〕
第 26 章	……，美国心理学家吉尔福特在美国心理学会的就职演讲里，呼吁大家研究创造力（吉尔福特，1950 年	〔核：大意〕
第 26 章	托兰斯编的创造力测验，几十年里在全世界的学校里用（托兰斯，1966 年起	〔核：大意〕
第 26 章	英国学者沃拉斯把创造的过程分成四段：准备、酝酿、明朗、验证（沃拉斯，《思维的艺术》，1926 年	〔核：大意〕
第 26 章	……一个人脑子里的事，是一个人、一个行当、一群把关的人，三者合起来的（契克森米哈赖，1996 年	〔核：大意〕
第 27 章	饿是一种驱力，渴也是（Hull，1943	〔核：大意〕
第 27 章	他的意思大致是：你怎样感觉自己的身体，是脑子一层一层整理出来的（Craig，2002	〔核：大意〕
第 27 章	同样的伤，疼的意识并不一样（Beecher，1946	〔核：大意〕
第 28 章	……格分成五面，其中一面叫情绪稳定性，大致就是「心稳不稳」（Costa 与 McCrae 的工作	〔核：大意〕
第 28 章	……不只有一种聪明，有语言的、数理的、身体运动的、人际的、内省的，等等（Gardner，1983	〔核：大意〕
第 29 章	结果人们还是会偏向自己组的人（Tajfel 等，1971	〔核：大意〕
第 29 章	一个人可以身在人群里，照样孤独（Cacioppo 与 Patrick，2008	〔核：大意〕
第 29 章	……体仪式里的那种热，大意是：人聚在一起，会冒出一种个人身上没有的劲（Durkheim，1912	〔核：大意〕
第 29 章	母亲要是突然板起脸、一动不动，孩子很快就会不安、哭闹（特罗尼克等的「静止脸」实验	〔核：大意〕
第 30 章		〔核：大意〕
第 30 章	……郑语》里史伯也说过类似的话，大意是：和才能生出东西来，同就生不出来了（「和实生物，同则不继」	〔核：大意〕
第 30 章	结果，不少被试在一部分回合里，跟着大家说了错的答案（Asch，1951 与 1956	〔核：大意〕

章	正文所述（大意）	状态
第 30 章	阿希的实验里还有一个不太常被讲的细节：只要屋里另有一个人说出了正确答案，跟着说错的人就少了很多	〔核：大意〕
第 31 章	要研究一个人怎样变，得研究这个人自己（Molenaar，2004	〔核：大意〕
第 31 章	被夸，他就冲（Mischel 与 Shoda，1995	〔核：大意〕
第 31 章	……kszentmihalyi）和拉森（Reed Larson）等人发展出一种做法，叫经验取样法	〔核：大意〕
第 31 章	要是那样东西跟着改变来回动，就有理由说是这个改变在起作用	〔据研究文献〕
第 31 章	……着改变来回动，就有理由说是这个改变在起作用（〔据研究文献〕，常见教科书有巴洛与赫森等人的著作	〔待核〕
第 33 章	还有一个广为人知的「改变阶段」模型，由普罗查斯卡等人在 20 世纪 80 年代前后提出	〔核：大意〕
第 33 章	治疗关系，是各门派里最稳的疗效预测因素之一，沃姆波尔德等人的综述大意如此	〔核：大意〕
第 33 章	旧习惯，在搬家、换工作的时候最容易打破，温迪·伍德等人的习惯研究大意如此	〔核：大意〕
第 33 章	「意志力用一点少一点」的说法，2016 年多实验室的大规模重复，多数没有复现出来	〔核：大意〕
第 33 章	……疗师要真诚、要无条件地接纳、要共情，他在 1957 年那篇文章里，把这几样写成改变发生的条件	〔核：大意〕
第 33 章	……尼克讲的动机访谈，不去要求人改，是在谈话里把对方自己说出的「改变的话」唤出来，再接住、再放大	〔核：大意〕
第 34 章	它的源头，常追到勒温森在 20 世纪 70 年代前后的工作	〔核：大意〕
第 34 章	……，雅各布森等人做过一项拆分研究，大意是：只做行为激活这一部分，效果和完整的认知行为疗法差不多	〔核：大意〕
第 34 章	后来迪米詹等人在 2006 年的试验里，也报告了相近的结果	〔核：大意〕
第 34 章	韦尔斯等人设计过一种练习，大意是让人有意地把注意放到几种不同的声音上，来回转换	〔核：大意〕
第 35 章	第 5 章讲过勒温，他从物理学借来「场」，说人的行为要放在他的整个生活空间里看	〔核：大意〕
第 35 章	沃姆波尔德等人的综述大意是，这些「共同因素」，比具体用哪一派技术更能说明疗效	〔核：大意〕

章	正文所述（大意）	状态
第 35 章	博尔丁在 1979 年提出「工作联盟」的说法	〔核：大意〕
第 35 章	后来很多研究用量表去量它，结果大意是：联盟越好，疗效往往越好	〔核：大意〕
第 35 章	……个孩子身上，而是去看一家人的位置怎么排：谁和谁结成一伙，谁被推到了边上，父母之间的界线在哪里	〔核：大意〕
第 35 章	温迪·伍德等人的习惯研究大意是：旧习惯靠的是熟悉的场合一次次触发，场合一换，习惯最容易松动	〔核：大意〕
第 36 章	接纳与承诺疗法里，有一大块工作是帮人弄清自己在乎什么，再把行动挂到这些在乎的事上	〔核：大意〕
第 36 章	一个知道自己「为了什么」的人，几乎能忍受任何「怎么样」	〔核：大意，他引尼采的话〕
第 36 章	治疗是帮人找出故事里被漏掉的那些片段，把故事重新讲一遍	〔核：大意〕
第 36 章	他们有一句常被引的话，大意是：问题是问题，人不是问题	〔核：大意〕
第 36 章	……被讲成「你要自己去发现意义」，弗兰克尔常被引的一层意思是：意义不能由别人给，只能由人自己去找	〔待核〕
第 37 章	……纪 80 年代提出「复发预防」的一套做法，大意是：帮人认出容易出事的高风险场合，提前想好应对	〔核：大意〕
第 37 章	回到家，没多久又回到老样子，据研究文献大意如此	〔待核〕
第 37 章	……防的材料里，有一个说法叫「破戒效应」，大意是：人破了一次戒，觉得「反正已经破了」，就全面放弃	〔核：大意〕
第 38 章	班杜拉 1977 年提出「自我效能」，大意是：一个人相信自己做得到，才会去做	〔核：大意〕
第 38 章	德西和瑞安的自我决定论说，持久的改变要靠内在动机	〔核：大意〕
第 39 章	每天同一时间起床，不管前一晚睡得怎样	〔核：大意〕
第 39 章	据研究文献，这套做法对不少长期失眠的人有效	〔核：大意〕
第 40 章	有一条影响很大的说法，叫「自我控制耗竭」，大意是：意志力像一块肌肉，用多了会累，累了就管不住	〔核：大意〕
第 40 章	……法讲了二十来年，后来在 2016 年一次多个实验室一起做的大规模重复里，效应多半没有复现出来	〔核：大意〕
第 40 章	那些看起来「自制力强」的人，很多时候不是更会忍，是更少需要忍：他们的日子里，诱惑本来就摆得远	〔待核〕

章	正文所述（大意）	状态
第 41 章	……研究，决定一段婚姻走向的，常常不是吵不吵，是吵的方式，以及平常那些小小的「靠近」有没有被接住	〔核：大意〕
第 41 章	……方随口说一句「你看窗外那只鸟」，另一方是转过头去看，还是头也不抬，这种小事累积起来，分量很大	〔核：大意〕
第 42 章	心理学里，关于乐观、关于「复原力」的研究很多，据研究文献，对挫折的解释方式和后来的状态有关联	〔待核〕
第 43 章	……有名的文章，大意是：治疗师做到真诚、无条件的积极关注、共情的理解，来访者自己就会朝好的方向长	〔核：大意〕
第 43 章	更要紧的，是一些各派共有的东西，比如治疗联盟、来访者的期待、治疗师本人	〔核：大意〕
第 43 章	博尔丁在 1979 年把治疗联盟拆成三样：双方对目标的一致，对任务的一致，以及两人之间的情感纽带	〔核：大意〕
第 46 章	」	〔核：大意〕
第 46 章	」（《荀子·乐论》	〔核：大意〕
第 46 章	据研究文献，先秦六经里的《乐》，到汉代已经没有完整的经文传下来	〔据研究文献〕
第 46 章	后世的家训、族规、乡约，大多写的是礼：怎样称呼，怎样祭祀，怎样分产，怎样守丧	〔待核〕
第 46 章	《左传·昭公二十年》	〔核：大意〕
第 47 章	1947 年前后，社会学家费孝通写了一组短文，后来结集为《乡土中国》	〔核〕
第 47 章	他把那叫做「团体格局」	〔核：大意〕
第 47 章	后来的研究者对这个对照有不少讨论：西方社会里也有亲疏远近，中国社会里也有边界清楚的团体	〔据研究文献〕
第 47 章	「自家人」可以小到几个人，也可以大到整个宗族，甚至「天下一家」	〔核：大意〕
第 47 章	他在云南、江苏做过多年的实地调查，写过《江村经济》	〔核〕
第 47 章	……格局里，与之相配的道德是一套以「己」为中心、推己及人的伦常，大意是：每一圈有每一圈该尽的本分	〔核：大意〕
第 48 章	结果发现，哪怕分组理由这么轻，被试在分配奖励时，也会偏向自己组的人（Tajfel 等，1971	〔核：大意〕

章	正文所述（大意）	状态
第 48 章	据研究文献，凝聚力和绩效之间有关联，可关联的方向和大小，随任务和团队的情况变化很大	〔待核〕
第 48 章	团建活动到底能带来多少长期变化，研究结论也并不一致	〔待核〕
第 48 章	埃德蒙森把它叫做「心理安全感」（Edmondson，1999	〔核：大意〕
第 50 章	据研究文献，「个人主义—集体主义」这一类二分，自 1980 年代起被大量研究	〔据研究文献〕
第 50 章	同一个人，在家里和在工作中，也可以一会儿偏「我」、一会儿偏「我们」	〔待核〕
第 50 章	还有研究者指出，用问卷测出来的文化差异，有一部分可能来自答题习惯，而不是真实的相处方式	〔待核〕
第 50 章	经验取样一类的方法，心理学已经在用	〔据研究文献〕
第 50 章	治疗关系是最稳的疗效预测因子（万普尔德等	〔核：大意〕
第 50 章	旧习惯在搬家换工作时最容易打破（Wood 等	〔核：大意〕
第 50 章	「自我控制耗竭」在大规模重复时多未复现（2016 年多实验室重复	〔核：大意〕
第 50 章	据研究文献，新生儿对母亲的声音有偏好，胎儿在孕晚期已能对声音有反应	〔据研究文献〕

本书没有引什么

有几类材料，本书有意没有引。一是具体的效应量与百分比，因为不同的荟萃分析算法不同，引一个数，就等于替一家站了队。二是脑成像研究，它们常被用来证明「问题在脑子里」，而本书要问的恰恰是这个「在里面」。三是个人的治疗案例，林家与第四篇的五个晚上都是虚构的，不冒充真实个案。四是畅销书里的「科学证明」，凡是说不出原研究的，一律不用。

各篇引用的特点

第一篇引得最多的是心理学史和测量史的通行说法，大多是「谁在哪一年提出了什么」，出错的风险在年份和人名。第二篇引得最多的是实证研究，出错的

风险在把研究结论说大了；本书一律只取方向，不取效应大小。第三篇多是本书自己的解释，引的研究只作旁证，凡是解释处都标「待验」，不混进本表。第四篇的五个场景是虚构的，不引研究，只在原理章引用疗法文献。第五篇引的是典籍与社会学经典，出错的风险在断章取义，引文都对过通行本的篇名。

查对的次序是：先对作者与年份，再对刊物与书名，最后对正文的转述有没有走样。转述走样的，改正文，不改出处。查不到的，从正文删去，不留一个说不出来源的说法。

附录三

旧典范与新典范对照表

左栏是本书所拆的预设，不是心理学的全部；右栏是本书的提议，不是定论。

问题	旧典范：主体的发现	新典范：主体的发生
「我」是什么	一样先在的东西，互动之前已在场	分布、场、美一个独特组合的发生
「我们」是什么	几个「我」相加，或一个现成的集体	分布、场、美的统一性发生
属性	主体身上稳定的特质与能力	某一维度的侧重发生，落在某一界
创造力	主体的能力	三律一起跑、由特征律收口的所得
测什么	一个稳定承载者身上的分数	在哪种场、哪种互动下，某种属性的意识显出来，频率多少
实验的前提	同一个被试跨情境不变	一次性的发生，看条件与频率
难处在哪里	在个体内部	在分布、场、美的配比与塌缩里
改变的源头	主体发起	场中显影换了
能动性	发起改变	备场
治疗师	改变的推动者、技术的施行者	场里的一个参与者
干预	要求、训练、矫正一个人	分布、场、美三项一起改
改变来了	他做到了	显影换了
改变没来	没毅力、阻抗	场还没备好，三项互相拉回

问题	旧典范：主体的发现	新典范：主体的发生
中华「我们」文化	要求孝顺、要求团结	让「和」发生：分布有位、场可容、美可被培育
一句话	你得自己想开	先松土，挪盆，开窗

这张表有三处容易看错，补一句。

第一处，左栏不是错的同义词。左栏里的每一格，在它的条件下都能用：一张量表测出的分数，在场子大致不变时，确实能预测不少事；一句「你要坚持」，在场已经备好时，也确实有用。本书说的是，左栏把这些条件藏了起来，把它们当成了不必问的东西。

第二处，右栏不是把左栏倒过来。旧典范说「主体发起」，新典范不说「环境发起」，说的是「场中显影换了」。把账从一个人身上搬到环境身上，只是换了一个先在项，第 20 章已经说过，那条路走不通。

第三处，表是并排的，日子不是。一个人在同一天里，可能上午被量表打了分，下午在治疗室里被一个新场接住，晚上又被家里人要求「想开」。两种典范常常在同一个屋檐下，读这张表，是为了分清哪一句话来自哪一边。

五篇，一篇一句

只看这五句，也看得出全书在拆什么。

第一篇：心理学把「我是什么」放进括号先测它，括号里没检查的预设，后来决定了测什么、怎样归因、怎样干预。

第二篇：一百年里的反叛者看见了场，可多半只是把重量挪到环境或互动上，换了一个先在项。

第三篇：「我」是分布、场、美一个独特组合的发生，「我们」是这三项的统一性发生。

第四篇：治疗的革命，是从要求主体发起改变，换成三项一起改，功劳记给显影的变化。

第五篇：中华「我们」文化的问题不在太看重「我们」，在把「我们」从「和」的发生改成了「同」的规定。

属性怎样发生：几句话对一对

第三篇说，属性不是挂在主体身上的东西，是某一维度的侧重发生，落在某一界。下面几句话，左边是平常的说法，右边是本书的读法，中间那一栏写它落在哪一块地。三块地，是脑子里想的（理念界）、手上碰的（现实界）、心里的我你他（自我界）。

平常的说法	落在哪块地	本书的读法
我有思考的创造力	脑子里想的	三律一起跑、由目标那一律收口，同时「我」显了出来，又偏在想的那块地
我的腿力强大	手上碰的	力气在走路、爬坡里一次次显出来，偏在身体与物的那块地
我很会照顾人	心里的我你他	在某些关系的场里一次次显出来，换个场未必显
这只杯子很结实	手上碰的	物的属性，是「那儿有一个物」那一面侧重显出来
我们俩很合拍	心里的我你他	互动那一面侧重显出来，像心流，常常顾不上「我」
我饿了	手上碰的	饿常常有，「我饿了」的念头不是每次都显

现有疗法各摸到了哪一项

本书不另立疗法。下面这张表，把正文提到的几种做法排一排，看它们各自摸到了三项里的哪一项，理论上又把功劳记给了谁。

做法	主要摸到的一项	它实际在做什么	理论上把功劳记给谁
行为激活	分布	把塌缩的日子一格一格摊开	来访者的行动
注意训练	分布	让注意能从一处移开再回来	来访者的控制力

做法	主要摸到的一项	它实际在做什么	理论上把功劳记给谁
治疗联盟	场	治疗关系本身成了一个新场	多半记给技术或来访者
家庭治疗	场	改一家人的位置和说话的次序	较早看见场，仍常找一个「出问题的人」
环境调整	场	换住处、换座位、换作息	来访者的「执行」
动机访谈	美、场	唤出改变的话，不去要求	来访者的「动机」
价值澄清	美	找到让人靠过去的方向	来访者的选择
意义疗法	美	让一件值得的事出现	来访者对意义的承担
叙事重写	美、场	换一个讲自己的故事，往往有人一起讲	来访者的重新理解

这张表是粗分，一种疗法常常同时碰到两三项。本书想说的只有一句：手艺已经在备场了，账本还记在一个人身上。

「我们」的两种统一

看哪里	同：被规定的统一	和：发生的统一
分布	由礼数排好位置，人人照位置站	位置有，可以随事情挪动
场	由血缘、地缘、单位给定，进不来也出不去	场有边，边会伸缩，像水波
美	被要求：要孝顺、要团结、要合群	被培育：一起做的事让人自己靠过来
每个人的独特	被抹平，越像越好	被保留，各人的配比不同
结果	常常在场而未统一	统一发生，人还是各自的样子

十二句家常话，换一种说法

下面这张表，左边是家里、学校、治疗室里常听到的话，右边是换过典范以后的说法。右边的话不一定更好听，它只是把主语换了。

常听到的话	换一种说法
你得自己想开	我们先把屋里收拾一下，你想出来就出来
他就是没毅力	他的日子摊在哪里，这几个月没变过
这孩子天生内向	他在哪几个场里话多，在哪几个场里话少
你要对自己负责	我们一起看看，这个场里每个人摆了什么
他有抗拒	这个场，还没让他觉得可以靠过来
我就是这样的人	我是在哪些场里，变成这样的
你要坚持	有什么东西，会让你不用坚持也想去做
他有创造力	他在那件事上，三样都对上了
你得合群	你和他们，有没有一件事是一起被吸引的
一家人要团结	这一家人，最近一起做过什么
是我没教好	这几年，家里这个场换过哪几处
我又失败了	这一次，三样里哪一样把我拉了回来

附录四

三号位观察表

这张表给咨询师、心理老师和家长用。三号位，就是「我在这个场中有一个位置」显出来的那一处；它有三项：分布、场、美。观察这三项，不是给人打分，是看场备得怎么样。每一项都看变化，不看一次的高低；隔一两周看一次，记下来，比任何一次谈话都可靠。

分布：日子摊在哪里

分布看的是一个人的时间、注意、关系与投入怎样摊开。它又可以细看三处：关系、影响、共存。

- 一天里醒着的时间，落在几件事上。塌缩时常常只剩一两件，比如床和手机。
- 注意能不能从一件事上移开、再回来。塌缩时，注意总被拉回同一处。
- 一周里主动或被动接触的人有几个，各接触多久。
- 他做的事，有没有落到别人身上、留下一点影响，比如帮忙做了一顿饭。
- 不同的人和事，能不能在他的日子里并存，而不是只能二选一。

场：他在哪几个场里

场看的是他所在的关系、处所与秩序。它又可以细看三处：连接、次序、结构。

- 他有几个场：家、学校或单位、朋友、网络、治疗室，各自是开着还是关着。

- 场里的连接：有没有一个人，他愿意在对方面前多说一句。
- 场里的次序：一天、一周有没有大致的节奏，饭点、起床、出门。
- 场的结构有没有变：谁坐在哪里，谁和谁说话，门是开着还是关着。
- 治疗关系本身是不是一个新场：他来不来，来了以后坐得是不是松一些。

美：什么在吸引他

美看的是吸引，看有没有一个方向，让他不用逼自己也会靠过去。它又可以细看三处：统一、多样、和谐。

- 自发趋近的方向有没有出现：不用催，他自己会去做、会去看、会去问的事。
- 他说起某件事时，话会不会多一点、语速会不会变一点。
- 吸引的东西是一样，还是有好几样；只有一样时容易断。
- 吸引能不能把他和别人连到一起，比如一起做饭、一起修一台电机、一起养一盆花。
- 被吸引的事和他的日子合不合得上，会不会互相顶着。

「我们」也可以这样看

一群人在一起，「我们」有没有发生，也可以用这三项来看。

分布统一：大家的时间和事情能摊到一处，有分工，也有共处。看的是一周里有几次真正在一起做事，而不只是在同一个屋里。

场统一：大家在同一个关系场里，彼此说得上话，谁也不是外人。看的是有没有一个时刻，屋里的人都在听同一个人说话，而不是各自低着头。

美统一：大家被同一样东西吸引，一场球、一道菜、一件要一起完成的事。看的是有没有人不用招呼就凑了过来。

三项都统一，是完整的「我们」；只统一一两项，是室友、同事、同道；人都在而三项都没统一，就是那一桌各自孤独的年夜饭。

一个记录的样子

下面是一位家长可以照着记的样子，隔一周记一次，只记看得见的事，不写评价。

日期	分布：日子摊在几处	场：哪个场开了或关了	美：哪件事他自己靠过去
第 1 周	床、手机	房门多半关着	没看出来
第 3 周	床、手机、厨房	晚饭时会出来坐十分钟	问过一次汤里放了什么
第 6 周	床、手机、厨房、饭桌	有一次完整的晚饭；去过一趟舅舅的铺子	说起那台电机时，话多了几句

这张表里的事例，取自全书的陪读人物林家，是虚构的。你家的表会是另一个样子。要紧的不是格子填满，是隔几周回头看时，看得出哪一格动过。

三项一起看

单看一项，常常会被另外两项拉回去。分布摊开了，场没换，没几天又缩回来；场换了，没有吸引，人在场里也只是坐着。三项里只要有两项同时松动，就值得记下来。

备场的小事

分布这一项，能做的小事：在一天里多划出一格，比如每天下午尝一次汤的咸淡；把一件大事切成能在十五分钟里做完的一小块；让手机在一个固定的地方过夜；一周里安排一次和不同的人见面，哪怕只是一起买菜。

场这一项，能做的小事：换一张饭桌的座位；让一个他不讨厌的人多来几次，比如舅舅、表哥、一个老邻居；把一句常说的「要求」话停掉一周，看屋里的空气有没有变；治疗室里，把椅子挪得近一点或远一点，问他哪样舒服。

美这一项，能做的小事：在家里放一样会变化的东西，比如一盆花、一只猫、一辆修了一半的车；留意他话多的那几秒，下一次在那附近多停一会儿；带他去看一个人认真做一件事；不急着问他「你喜欢什么」，先让他碰到一些可以喜欢的东西。

几件不要做的事

不要把观察表念给他听，再问他「你看你这周又只待在两个地方」。

不要看见一格动了，就立刻定下目标：「下周要去三次。」

不要把「备场」变成新的要求：「我们都给你备好场了，你怎么还不出来？」这句话一出口，场就又塌回了「发起」。

不要只改一项，然后因为没效果就放弃；先看另外两项有没有在把它拉回去。

三处现场，怎样看

治疗室。一位来访者第三次来，坐下以后比前两次早一点开口。咨询师可以记下：分布上，他提到这周去过一次菜市场，前两周没有提过；场上，他把包放在了脚边，而不是一直抱在怀里；美上，他说起侄子学骑车的事，笑了一下。三样都很小，可三样同时出现，比他说一句「我好多了」更值得记。

教室。一个学生这学期常常一个人吃午饭。心理老师不必马上找他谈话。可以先看：他课间去哪里，几个固定的地方；班里有没有一个他会主动搭话的同学；有没有一门课、一项活动，他到得比别人早。一个月后再看一次，哪一格松了，就从那一格旁边多放一样东西。

家。一个孩子周末从不出门。家长可以先不劝，只看：他一天醒着的时间落在哪几处；家里有没有哪个人进他房间他不赶；有没有一样东西，他会自己去碰，比如一只猫、一套旧漫画、阳台上的花。看清了，再决定先动哪一样。

三处现场，看的都是同一件事：场备到了什么样子。没有一处，是在看那个人够不够努力。

给三种使用者的提醒

咨询师用这张表，可以在初谈和每隔几次会谈时各看一遍，和来访者一起看，而不是看完了告诉他。他自己说出「我这周只待在两个地方」，本身就是场里的一次小变化。

心理老师用这张表，要多看学校这个场：教室座位、午饭跟谁吃、课间去哪里。一个学生在班里的分布塌缩，常常比他在问卷上的分数早几个星期出现。

家长用这张表，最难的是不把它变成监视。记的时候别让孩子觉得被盯着；看见一格动了，也别马上夸，更别马上加码。一夸一加码，场就又变回了「要求」。

使用时请记住一句：表上的每一个标志，都不是对一个人的评价，是对一个场的描述。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

附录五

十大常见误读

这十条误读，有的来自初稿读者，有的是执笔时自己先想到的。它们有一个共同的样子：把本书的话推到了另一个极端。本书说主体不是先在的，被读成主体不存在；本书说不要要求发起，被读成什么都不用做。逐条写在这里，不是为了辩护，是为了把边界划清楚。

误读一：本书说主体不存在。

不是。本书说主体不是先在的现成东西，而是一次次显出来的。它真实，只是它的真实是发生的真实。「我」在，只是「我」一直在发生。

打个比方：一场雨是真实的，你淋湿了就知道。可没有人会说，雨在下之前就已经在天上等着。「我」也像这样，你感觉得到它，它也真在；只是它不是一个藏在身体里、等着被找到的东西。第 21 章到第 24 章写的，就是它怎样一次次显出来。

还有一种更细的误读：既然「我」是发生的，那「我」就是假的，可以不当回事。也不是。发生的东西照样会疼、会累、会高兴；第 27 章写「我饿了」，饿是真的饿，只是「我饿了」这个念头不是每次都显出来。

误读二：本书说人不用努力。

不是。努力仍然要，只是换了位置。努力不再是「逼自己发起」，而是去备场：摊开日子，换一个场，找到吸引你的东西。备场往往比逼自己更费心，也更管用。

一个想早起的人，与其每晚对自己发誓，不如把手机放到客厅充电，和一个也要早起的朋友约好七点在楼下见。这也是努力，而且是更实在的努力。它不靠一个先在的「我」咬牙，靠的是把场摆好。

误读三：本书反对心理学。

不是。本书拆的是心理学一个没有检查过的预设：主体先在。心理学的实验、量表、治疗经验，本书一处也没有丢；本书的证据，大半来自心理学自己。

米歇尔的那一刀、维果茨基的两个人之间、吉布森的可供性、治疗联盟、习惯研究、复制危机，全都出自心理学内部。本书做的，是把这些散落的裂缝连成一条线，再问一句：线的那一头，是不是那个没打开的括号。

还有人说：既然心理学里早就有人讲情境、讲关系，本书不过是换个说法。这一层本书承认一半。裂缝早就在，第二篇一章一章写了它们。本书多做的一步是：不只把重量挪到情境上，而是问主体本身是怎样显出来的。挪重量，是换了一个先在项；问发生，是换了地基。

误读四：本书说「你可以改变」这句话没用。

不是。这句话本身是投进场里的一句话，有时真能碰响什么。虚幻在归因，不在效果：改变来了，别全记成他的功劳；改变没来，别全记成他的罪过。

同样，本书也不说「要求」一律有害。有些场合，一句清楚的要求正是备场的一部分：一个家里定下「晚饭时手机放在客厅」，这是在改场；一位老师说「这周的作业，交一页就行」，这是在改分布。本书反对的，是要求一个人从心里自己「发起」，再把成败记在他心里。要求一件可以摆好的事，和要求一颗心自己转过来，是两回事。

林岚对儿子说过很多次「你可以的」。这些话没有白说，它们是场里的一部分。只是当门一直没开时，她不必把这当成儿子不争气的证据，也不必当成自己说得不够好的证据。

误读五：本书说一切都怪环境。

不是。把账从主体挪到环境，是第二篇说的「换了一个先在项」。本书说的场，包括来访者自己；他是场的参与者，不是改变的源头，也不是被环境摆布的一枚棋子。

「都怪原生家庭」「都怪社会」，和「都怪你自己没毅力」，是同一种说话的方式：先找一个现成的源头，再把账记上去。本书想拆的，正是这种说话的方式本身。

误读六：本书说人没有责任。

不是。责任还在，只是从「你为什么没做到」换成「我们一起备了什么场」。场里的每一个人，包括当事人，都有一份。

也有人反过来读，读成「孩子关门是家长的错」。把账从孩子身上挪到家长身上，又是一次换先在项。本书说的是场，家长在场里，孩子也在场里，学校、同学、手机、天气都在。家长能做的，是自己那一份备场，不是把全部的账背起来。一个背着全部的账的家长，自己也会塌缩，场就又坏了一层。

这样换过以后，责任其实更重了：它不再能推给一个人，而是落在每一个在场的人身上。一个家里，孩子关门三个月，父母、外婆、常出差的父亲，各自都能问一句：我在这个场里，摆了什么？

误读七：「我是分布、场、美的独特组合」是一张静态配方。

不是。所以本书写作「独特组合的发生」。独特性在三项的配比，而配比一直在变；「我变了」，就是组合换了。

一个人在老同学面前和在单位里判若两人，不是他有两个「我」，也不是他在装，是两个场里，他的分布、场、美配出了两种比例。要问的不是「哪一个是真的我」，是「这两种配比，各在什么场里显出来」。

误读八：本书说中国文化不好。

不是。本书拆的是「我们」被当成现成东西去要求的那种文化形态，不是中国传统的全部。传统里本来就有发生的资源：「乐者为同，礼者为异」，「和而不同」，差序格局的弹性。

西方心理学把「我」当成现成的东西，也一样被本书拆了。东西两边，拆的是同一个动作：把一场发生做成一样东西，再去要求它。

误读九：本书提供了一套新疗法。

不是。本书提议的是一次地基的替换：本体论、主体发生学、主体属性发生学。现有疗法各摸到了分布、场、美的一项，本书只是说，三项要一起看，功劳要记对。

一位用认知行为疗法的咨询师，读完本书，不需要换掉他的手艺。他可以接着做他的行为激活，只是多看一眼：来访者的场换了没有，有没有一件事在吸引他。功劳记对了，下一次没成时，他也不会把账全推给来访者的「阻抗」。

误读十：读完这本书，就能自己治好心里的难处。

不是。本书讲理解，不给诊疗。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师；找他们，本身也是在换一个场。

本书能做的，是让你在找到他们之前和之后，少一点自责，多一点耐心；也让你在陪伴家人时，知道手该往哪里放。

附录六

推翻条件与练习

判词怎样才算错

本书的判词是：心理学看见了人会改变；可它把改变的源头放进了一个先在的「我」里，再要求这个「我」去发起。下面几条，哪一条被可靠地做出来，本书就要收窄或改写。

1. 如果在大量研究里，同一个人的某种属性在差别很大的场里都几乎不变，而且这种不变不能用他所在的场也大致不变来解释，那么「属性是侧重发生」就要收窄。
2. 如果在控制了治疗关系、生活处所、日常分布这些条件之后，「主体自己下决心」仍然单独稳定地预测改变，而且效果不小，那么「发起改变是虚幻」就要改写成「发起改变是众多条件之一」。
3. 如果有研究显示，只改分布、场、美中的一项，效果和三项一起改一样持久，那么「三项一起改」就要收回。
4. 如果「测发生的条件与频率」做不出任何能区分人与人的结果，那么本书的测量方向就是错的。
5. 如果在婴儿研究里，「场中之我」明显早于对物和对互动的经验，那么第三篇的次序就要重排。
6. 如果被要求的团结、孝顺，在大多数家庭和团体里稳定地带来「和」，而不是「在场而未统一」，那么第五篇对中华「我们」文化的判断就要收窄。

本书自己的解释，凡标「待验」处，都在这几条的射程里。

一次性的发生，怎样检验：三个操作

推翻条件要能落地，就得有办法检验。一次性的发生，不能让同一个人在同一个场里再来一遍。可它可以被这样看。

第一个操作，记频率，不记分数。给一个人一部手机，一天里随机响五次铃，每次只答三问：此刻你在哪里，和谁在一起；此刻你在做的事，是自己靠过去的，还是被推着做的；此刻你有没有「我」的感觉，比如「我累了」「我烦」「我挺好」。记两三周，就能看出某种「我」的感觉，在哪种场里显出来得多，在哪种场里几乎不出现。

第二个操作，看换场前后。人生里有很多自然的换场：搬家、转学、换工作、住院、生了孩子。在换场前后各记一段，比较的不是「这个人变好还是变坏」，是分布、场、美三项各动了没有，动了的先后次序是什么。

第三个操作，一个一个人地看。先不急着把一百个人平均起来，先把一个人看透，再把十个人看透，看他们各自的变化里，有没有共同的样子。群体的平均数，常常是一个谁也不是的人。

这三个操作都不新，心理学里都有人在做。本书只是说，新典范要问的问题，正好需要它们。哪一天，这三个操作做出来的结果，和本书的判断对不上，就照上面的推翻条件改。

一条推翻条件，怎样落成一个小研究

拿第二条推翻条件作例。找一群正在努力改一个习惯的人，比如戒夜宵。开始时，问每个人「你的决心有多大」，打一个分；同时记下三样：他这几周的日子怎样摊开，他住在哪里、和谁同住，有没有一件让他晚上不再想去厨房的事。几周以后，看谁改成了。

如果决心分数在控制了三样之后，仍然单独、稳定地预测谁改成了，而且预测得比三样加起来还好，本书就要把「发起改变是虚幻」收窄成「发起改变被高估了」。如果三样一加进来，决心分数的预测力就大半消失，那么本书的判断多站住了一点。

这样的研究不难做，难的是不预先替结果站队。本书把它写在这里，就是请人来做。

本书自认最弱的几处

第一处，测量。本书说要测「发生的条件与频率」，可还拿不出一张做好的量表。现成的路子有几条可借：经验取样，一天里随机响几次铃，记下此刻在哪个场、在做什么、有没有「我」的感觉；以个人为单位的长时间序列，看同一个人在不同场里怎样变；网络分析，看几种状态怎样互相牵动。这些方法心理学里已经有人在用，本书只是说，它们正好对得上新典范要问的问题。

第二处，子宫里的序列。听觉与触觉先于视觉，这一条有研究可依；可「视觉侧重统一，听觉侧重多样，触觉侧重和谐」，是本书据王德生博士口述作的解释，标「待验」。它要靠发展心理学的人来碰。

第三处，三项一起改。本书说单改一项会被另两项拉回，这是从治疗经验与习惯研究里推出来的判断，还没有专门的对照研究。

第四处，文化。东西方「我」与「我们」的对比，跨文化心理学里有不少反驳；中国内部，城乡之间、代际之间，差别也很大。本书在第五篇只拆一种文化形态，读的时候请记住这条边界。

这几处弱，不是本书要藏起来的东西。一本说「改变是发生的」的书，自己也得留着被改的地方。

练习

练习一：画一张一周的分布图。把一周醒着的时间按小时涂上颜色，看你的日子摊在几件事上。先别改，只是看。看完以后，问自己一句：这些颜色是我挑的，还是被什么推着摊成这样的？一周以后再画一张，比一比哪一格变了。

练习二：数一数你的场。写下你这一个月进出过的场：家、单位、某个朋友、某个群。哪个开着，哪个关着？哪一个你最近换过？有时候，最大的变化不是新进了一个场，是某个场悄悄关上了，比如一个很久没回的群，一个不再见面的朋友。

练习三：找一处吸引。回想这一周，有没有一件事，你没逼自己就去做了。写下它，再写下当时你在哪个场里。如果一件也想不起来，这本身就是一个记号：美这一项，眼下可能是空的。别急着去找，先把它记下来，下周再看。

练习四：改写一句话。把你最近对自己或家人说过的一句「你得……」，改写成一句「我们可以先把……摆好」。说出来，看场里有没有一点变化。比如把「你得自己想开」，改成「我们先把晚饭摆好，你想出来就出来」。说的人会发现，后一句不那么好说出口，可它更容易被听进去。

练习五：给一次改变重记账。想一件你曾经改成功的事，不写「我做到了」，写「那时候，我的日子、我所在的场、吸引我的东西各变了什么」。写完再读一遍，看看你原来记在自己身上的那份功劳，现在还剩多少。剩下的那一部分，也是真的；它就是你在场里出的那一份力。

练习六：看一次「我们」。年夜饭或家庭聚会时，看一看：大家在同一个场里，分布有没有统一，吸引有没有统一。哪一刻，你觉得「我们」真的发生了？如果整顿饭一刻也没有，也不必失望。记下那一顿饭里，大家各自看着什么，下一次也许可以从那里开始。

给读书会的六个问题

一、你家里最常说的一句「你得……」是什么？它的主语是谁？

二、回想你自己的一次改变，是先有「我要改」的念头，还是先有日子、场、吸引的变化？

三、本书说「我」是分布、场、美的独特组合的发生。你在哪两个场里，最像两个不同的人？

四、你经历过「在场而未统一」吗？比如一顿各自看手机的年夜饭。那一次，三样里哪一样没有统一？

五、「和而不同」与「同而不和」，你在学校或单位里各见过一次吗？

六、你觉得本书哪一处说得太满了？照附录六的样子，给它写一条推翻条件。

练习八：换一次场，记一次。下一次你出差、搬家、换一个座位，或者只是换一家常去的咖啡馆，留意头三天里，哪一个旧习惯没有跟过来。记下它，再问一句：它是被我戒掉的，还是没被那个新场接住？

练习九：给一个人备一次场。挑一个你身边正卡着的人，不劝他，只为他做一件小事：摊开一格日子，换一处场，或放一样可能吸引他的东西。一周以后看看，三样里有没有哪一样动了。别告诉他你在做练习。

给咨询师和心理老师的三道练习

练习甲：重写一份个案记录。找一份你写过的个案记录，把每一处「来访者缺乏……」「来访者阻抗……」圈出来，在旁边改写成一句描述场的话：那一周，他的日子摊在哪里，他在哪几个场里，什么在吸引或不吸引他。改完对照着读，看你对这位来访者的下一步，有没有变化。

练习乙：给一次会谈记三项。在一次会谈后，用三行字记下：这一小时里，他提到的生活有几处；治疗室这个场，这一次比上一次松了还是紧了；他说哪件事时，语气有变化。连记五次，再回头看。

练习丙：数一数你说「你要」的次数。录下一次会谈或一节心理课（征得同意），数一数你说了多少次「你要」「你应该」「你得」。下一次，试着把其中一半换成「我们可以先看看」。比一比两次的空气。

练习七：给一句「你得自己想开」找主语。下次你听见或说出这句话，在心里问三遍：谁在想？想开是谁发起的？屋里的场，这几个月换过哪一处？三个问题问完，再决定要不要把这句话说出口。

后记

这本书，起于一个下午。

2026 年 10 月 13 日下午，王德生博士在一段对话里，连着说了几句话。大意是：心理学预设了主体的实存，而不是发生；在这个预设上要求主体发起改变，是一个虚幻；心理学的革命要从本体论、从主体发生学、从主体属性发生学开始，才落得了地；治疗的革命，是从主体发起改变，换成分布、场、美的改变。最后两句是：「我」是分布、场、美的独特组合；「我们」是它们的统一性发生。

同一个下午，他又补了主体属性怎样发生、心流时「我」去了哪里、子宫里的听觉与触觉。这些话，登记在附录一。

书是由复合主体写成的：王德生博士立题、口述承重命题、作出裁定；AI（Claude）分章执笔与统稿，经他审定。五篇五十章，由几位执笔人接力写成，用的是同一张风格锚卡、同一句判词、同一盆绿萝。

口述只是开头。从口述到成书，中间走了这样几步：先把八条话排成一条链，定下判词和母题；再定风格锚卡，选一盆绿萝作总比喻，选一句「你得自己想开」作总钥匙，造出林家一家四口；然后定五篇五十章的目录，每一章题都要是一个画面或一个问句；最后由 Claude 分批执笔，写完一批体检一批，统稿时把判词三处对齐，把小旗拔完。

这本书在系列里，接在几本书的后面。第 156 号《主体发生学的开启》拆了拉康、福柯、鲍德里亚三个人怎样把主体看成被显出来的；第 194 号《意识的奥

秘》问意识怎样成位；第 316 号《主体间性的发生学入门》问「我们」从哪里来。那几本多在哲学里走，这一本第一次走进了一门实证科学，走进了治疗室、教室和家。

为什么偏偏是心理学？因为这个预设在心理学里离日子最近。哲学里的先验主体，只在书房里争；心理学里的先在主体，会走进每一个家，变成一句「你得自己想开」，变成一张写着「缺乏动力」的评估单，变成一个孩子关上门以后，大人在门外叹的那口气。拆它，不是为了赢一场争论，是为了让那口气少叹一点。

要感谢的人很多。感谢一百多年来做实验、编量表、守在治疗室里的心理学家，本书拆的是他们的一个预设，用的却是他们烧的砖。感谢那些愿意说出自己卡住的那几个月的人。他们不在书里，可书里的每一个晚上，都照着他们的样子写。感谢德麦国际系列的前几卷，尤其是第 156 号《主体发生学的开启》和第 157 号《哲学的使命是什么？》，本书的体例和许多看法，都从那里接过来。感谢读过初稿的咨询师和老师，他们指出了好几处外行话，也提醒本书：治疗室里的手艺，常常走在理论前面很远。林家一家四口是虚构的，可他们身上的那个晚上，很多读者都认得。

写的时候，有几处争得最久。

一处是「虚幻」这个词。它很重，容易被读成「心理学全是假的」。最后定下的写法是：虚幻在归因，不在效果。这句话成了全书的防守线，第 32 章、附录五都靠它站住。

一处是「独特组合」。口述原话是「我就是分布，场，美的独特组合」。执笔时担心读者把它读成一张配方，写成「独特组合的发生」，经口述人认可。这一个「发生」，是全书最小、也最要紧的一处改动。

还有一处是林小舟。几位执笔人都想给他一个好结局。最后定下的规矩是：不写治愈，只写门开了一条缝。一本说改变不能被要求的书，不能在纸上要求一个虚构的孩子好起来。

一本讲发生的书，最希望的，是被读者回写。你要是做咨询、教心理课，觉得哪一处说外行了；你要是查到哪一条研究不对，哪一个年份记错了；你要是在自己家里试过书里的某一件小事，发现它不灵——请告诉我们。这本书，会因此改。

这本书也是在一个场里写成的。口述的那个下午，前面已经有关于主体发生、属性发生的几轮对话；更早，还有第 156 号、第 194 号、第 316 号那几本书铺下的路。几句话能在一个下午连着说出来，不是谁一时发起的，是那片土已经备了很久。本书照自己的说法给自己记账：功劳不归一个人，归那个场。

下一本见。主体属性怎样发生，本书只开了一个头，还要单独写成一本书；「我们」怎样在一个家、一间教室、一个公司里发生，也值得再走一趟。到那时，林家窗台上的那盆绿萝，大概又换过一次盆了。

写完最后一章的那天傍晚，执笔的人把全书从头翻了一遍。翻到第 1 章，外婆还在说「你得自己想开」；翻到结语，她说的已经是「你得看看是哪儿卡住了」。这一句话的变化，没有人要求过她。

那盆绿萝，还在窗台上长。「我」是一场还在发生的事。这本书，也是。

判　词

心理学看见了人会改变；
可它把改变的源头
放进了一个先在的「我」里，
再要求这个「我」去发起。

——本书判词

一句「你得自己想开」，说的人好心，听的人更难受。想开的那个「我」，是先在那里的吗？心理学一百多年来预设了一个实存的主体，再在这个预设上要求它发起改变。本书说，这是一个虚幻：要一个发生出来的「我」去发起自己的发生。

「我」是分布、场、美的独特组合的发生；「我们」是三者的统一性发生。治疗的典范由此改写：不是要求一个人发起改变，而是改变三号位——把塌成一处的日子摊开，换一个场，让吸引代替推动。

五篇五十章，从一盆窗台上的绿萝讲到一扇关着的房门，讲到中华的「我们」文化，最后写明这本书怎样才算错。

能做的不是发起，是备场。

ISBN 979-8-90690-789-9

德麦国际出版社 · Demai International Press
德麦国际专著第 306 号 · 五篇五十章 · 约 23 万字
定价 US$20.00